عالم العطارة

واستخداماته في الطب قديماً وحديثاً

مهندس زراعي وعطار
عمرو عبد الرحيم سعيد أبو نجم

دار الهداية للطباعة والنشر والتوزيع

دار القلم
كويت

جميع حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
١٤٢٦هـ -٢٠٠٦م

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية
٢٣٠٢١ / ٢٠٠٥
الترقيم الدولي .I.S.B.N
977 - 5503 - 70 - 5

إهداء

إلى روح أمي ..

إلى روح أبي الذي علمني مهنة العطارة، وحببني فيها ..

إلى جميع أساتذتي الأفاضل في كلية الزراعة بجامعة القاهرة العامرة،

وأخص منهم الأستاذ الدكتور/ أحمد محمد علي الشرقاوي

أستاذ الهندسة الوراثية، الذي أحدث طفرة بل طفرات في حياتي، وكان هو الحافز لكتابة هذا الكتاب.

أهدي هذا الكتاب لهم جميعا .. عرفانا بالجميل ..

بسم الله الرحمن الرحيم

مدخل

بسم الله بداية كتابي هذا .. والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله أنتهي من كتابة هذا الكتاب.

وبدعائي إلى الله بهذا الدعاء بداية ونهاية لهذا الكتاب: «اللهم سبحانك ما سألتك شيئًا إلا أعطيتني .. وإني أسألك أن تبارك فيما أعطيتني ..» يا رب أجب دعائى إليك.

وذلك يقينًا مني بأن أي عمل صغير كان أم كبير بدأ باسم الله جل جلاله وتعالت أسماؤه، وانتهى بالخير والصلاة والسلام على الرسول ﷺ؛ سوف يبارك الله فيه ويجعله نورًا على نور .. بإذنه وفضله وتيسيره.. يا رب.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا * يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَن يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾ (الأحزاب : ٧٠، ٧١) .

اشتمل كتاب الله سبحانه وتعالى على الكثير من الآيات البينات التي توضح وتؤكد ما في الأعشاب والنباتات الطبية من فائدة ومنفعة في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان، ومن هذه الآيات : قوله تعالى :

(١) ﴿ ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴾ (ص : ٤٢)

(٢) ﴿ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل : ٦٩)

(٣) ﴿ وَأُبْرِئُ الْأَكْمَهَ وَالْأَبْرَصَ وَأُحْيِي الْمَوْتَى بِإِذْنِ اللَّهِ وَأُنَبِّئُكُم بِمَا تَأْكُلُونَ وَمَا تَدَّخِرُونَ فِي بُيُوتِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لَّكُمْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ (آل عمران : ٤٩)

(٤) ﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾ (الرحمن : ١٢)

(٥) ﴿ فَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ * فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ ﴾ (الواقعة : ٨٨- ٨٩)

(٦) ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا ﴾ (الإنسان : ١٧)

(٧) ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ ﴾ (التين : ١، ٢)

(٨) ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴾ (مريم : ٢٥)

وجاءت السنة المحمدية بالكثير أيضاً من الأحاديث النبوية والطب النبوى وأقوال السلف الصالح ما يؤكد ويبين فائدة الأعشاب والنباتات الطبية، وما بها من شفاء للأمراض ومن ذلك :

(١) قال ابن القيم : قال بعض الأطباء عن الحلبة : لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبًا . (زاد المعاد ٤ / ٢٧٢) .

(٢) روى عن أبى هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « عليكم بالحبة السوداء فإنها شفاء من كل داء إلا السام » أي الموت (أخرجه البخاري ومسلم)

وهكذا جاء القرآن وجاءت السنة المحمدية بالدليل القاطع على استخدام الأعشاب والنباتات الطبية الموجودة في الطبيعة كعلاج ودواء للكثير من الأمراض.

وجاء دور الإنسان في الاستخدام والنصح والإرشاد، وعلينا أن نأخذ الآية القرآنية الآتية معيناً لنا على الفهم والبحث، ومعرفة دور الأعشاب بأمانة وصدق .

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ ﴾ (الحجرات : ٦).

وبهذه الآية قارئي العزيز – هذه محاولة بسيطة مني لإظهار بعض ما خُفي عن الكثير والكثير من عباد الله سبحانه وتعالى في معرفة أسرار الأعشاب والنباتات الطبية والأعشاب التي نجدها في الصحاري والدروب والبحار والجبال .

وهي دعوة لكي يستبين العلماء والباحثين في مجال طب الأعشاب، والتداوى به.

وسوف يكون الهدف من ذلك كله هو إظهار الأعشاب والنباتات الطبية في أجمل صورة كما خلقها الله في الطبيعة .

وإظهار وتوضيح دور الحيوان الذي أودعته مشيئة الله ملكة وفطرة استطاع بها ومن خلالها أن يعالج نفسه ويداوى الأمراض التي تعرض له – فقد خلقه الله بعد

أن خلق الأرض .

وكان التسلسل في الخلق هو:

البكتريا – الطحالب – حيوانات بسيطة – حيوانات متطورة – طيور – أسماك – إنسان، وهنا يتضح كم أنت كريم ولطيف ورحيم بعبادك ومخلوقاتك يا رب .

فقد لاحظ الإنسان أن الحيوانات تعالج نفسها بنفسها، وبغريزة فيها للبقاء وحباً للحياة والتكاثر والانتشار في المعمورة .

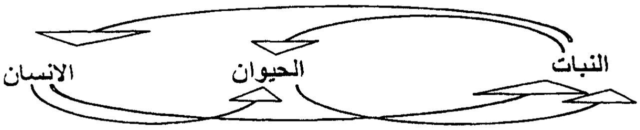
وهذا يؤكد لطف الله فكيف إذا لم يودع الله سبحانه وتعالى في هذه الحيوانات غريزة البحث عن الأعشاب لعلاج الأمراض التي تصيبها – لهلكت هذه المخلوقات وضاعت وتلاشت، ولكن ربنا قدير.

نعم الحيوانات هي مصدر إلهام للإنسان بالعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية .

نبذة تاريخية
عن النباتات والأعشاب العطرية والطبية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ ﴾(الحجرات : ٦).



خلق الله سبحانه وتعالى الأرض – وأول ما أوجد على الأرض النبات في أبسط صورة ثم أخذ هذا النبات البسيط في التطور والارتقاء ووجد :

البكتريا ◄— الطحالب ◄— حيوانات ◄— طيور ◄— أسماك

* وبدأت النباتات البسيطة في التطور والارتقاء حتى أصبحت تمثل مملكة نباتية متعددة الأشكال والأنواع وأصبحت مصدراً للغذاء والطاقة اللازمة لنمو هذه الحيوانات والطيور والأسماك في ذلك الوقت .

* وبعد ذلك استخلف الله سبحانه وتعالى آدم وحواء في الأرض ، وأصبحت المعمورة عامرة بالبشر .

* وبفضل النباتات والأغذية النباتية المختلفة والحيوانية استمرت الحياة البشرية وأصبحت هناك دورة متوازنة ومتزنة للحياة على الأرض، واتجه بعد ذلك الإنسان إلى الصيد من البحار والمحيطات وذلك بغية تنويع مصادر الغذاء، وأخذ

يوازن بين مصادر الطاقة ومصادر العناصر الغذائية المتوفرة والمتنوعة من النباتات والحيوانات والطيور والأسماك .

* وكان من الطبيعي أن تتغذى هذه الحيوانات على ما هو موجود من أعشاب ونباتات تنبت بصورة طبيعة وسواء أكانت هذه الحيوانات تعيش في مناطق تكثر فيها الأعشاب كالغابات والوديان والسهول، أو كانت تعيش في بيئة صحراوية تندر فيها النباتات والأعشاب .

* وأيضاً الطيور فيها ما يعيش في الغابات ويتغذى على الحبوب والبذور والنباتات والحشرات الموجودة فيها . وأيضًا هناك طيور تعيش في البيئة الصحراوية وتتغذى على ما تجده في هذه البيئة من بذور ونباتات وحشرات صحراوية .

* والمحصلة النهائية لهذا كله هي تلك الرحلة الكونية منذ بدء الخليقة حتى الآن ويقدرها العلماء بحوالي ١٥ مليون سنة .

* وشاء الله سبحانه وتعالى أن تمرض هذه الحيوانات والطيور، وأيضاً النبات نفسه كان يمرض ويصاب بأمراض مختلفة .

* إذن هناك طيور ونباتات حتى الأسماك تمرض وتتعرض للضعف والمرض .

* والسؤال هنا : من الذي كان يقوم بعلاج هذه الحيوانات والطيور والنباتات إذا ما أصابها مرض، أو تعرضت للإصابة بالعديد من الأمراض البسيطة والموجودة في ذلك الوقت ؟؟ من كان يقوم بدور الطبيب البيطري؟ من كان يقدم الدواء والجرعات المناسب لكل حالة ؟؟ والإجابة واضحة .

* كانت نعمه الله سبحانه وتعالى، والغريزة والفطرة وحب البقاء والاستمرار في الحياة .

وتمثل ذلك في الآتي :

* أخذ الإنسان يراقب الحيوانات والطيور مراقبة الطفل الذي يريد أن يتعلم من أبائه وإخوته الكبار .

* فراقب الحيوانات والطيور خلال حياتها اليومية مراقبة شديدة، وأخذ يسجل ما يراه، ويحفظه في ذاكرته وينقله لأبنائه لكي يستفيدوا من ملاحظاته ويأخذ عنهم ما ينفعهم في الحياة المستقبلية .

مثال :

* وجد الإنسان الذي كان يعيش في الغابات أن الحيوانات مثل الزرافة، أو الماعز، أو الجاموس ونتيجة تناولها الكثير من الأعشاب والنباتات سواء كانت جافة، أو رطبة، ونتيجة لنمو الكثير من الفطريات على هذه الأعشاب والنباتات كانت تصاب هذه الحيوانات بالإمساك أو الإسهال على حدٍ سواء .

* ويفرض أنها أصيبت بالإمساك كانت تذهب هذه الحيوانات بفطرتها إلى شجرة أو عشبه تعرفها بالفطرة، وتأكل منها ما يكفيها أيضًا بالفطرة، وتعود إلى مقرها وخلال فترة قصيرة من الوقت – تُخرج ما في أحشائها من فضلات ونباتات في صورة سائلة (إسهال) Laxatives وعرف بعد ذلك أن هذه الشجرة التي أكل منها الحيوان – بأشجار السنامكة Solesmostemma Orghal وأحياناً نبات الشيح بأنواعه المختلفة، وأيضًا نبات الحنضل بالنسبة للبيئة الصحراوية وعنها أخذ الإنسان هذا النبات «السنامكة» كدواء في حالات الإصابة بالإمساك المزمن حتى يومنا هذا – وأصبح هناك أدوية مستخلصة من نبات السنامكة – في صورة سائلة، أو حبوب، أو كبسولات وذلك لسهولة تناولها حسب الحاجة، وهو نبات أو علاج عشبي ليس له أية آثار جانبية، وذلك إذا أخذ بمقدار وجرعات حسب طبيعة وسن المريض .

* وأيضا راقب الإنسان الحيوان عندما يصاب بالإسهال الشديد نتيجة لتناوله أي مصدر أو نبات مسهل أنه في حالة إصابته بمرض يؤدى إلى الإسهال – فلاحظ أن هذا الحيوان يأتي إلى شجرة معينة عرفت بشجرة السنط Acacia Milotica ويأكل من ثمار هذه الشجرة، أو يأكل من قلفها – فلا يلبث أن يبرء من هذا الإسهال ومن ذلك تعلم الإنسان الأول أن مغلى ثمار نبات السنط يعمل على

إيقاف الإسهال – وبعد ذلك تعلم أن هذه الثمار بها مواد مطهره وقابضة ويصنع منها الآن دواء مطهر قوى (البتادين) ويلاحظ أيضاً – وخاصة في البيئة الصحراوية أن الكثير من الجمال « الإبل » تصاب بأمراض في الجلد تشبه (القراع) ويصبح هناك مناطق في الجلد لا يوجد بها وبر – فتمضي هذه الجمال إلى نوع خاص من الأشجار يوجد بها عصارات في صورة مواد قطرانية وراتنجية في صورة سائلة إلى حداً ما – مثل أشجار تخرج مادة الميعة Styrax Lquidann-ber وتحك بها الجلد، أو المناطق التي بها المرض حتى في حالات إصابتها بأنواع من القراد أو الحشرات الماصة التي تتغذى على دماء هذه الحيوانات – وبعد فترة بسيطة وجد أن الوبر والشعر الخفيف أخذ في النمو وتعافى الجلد – وكل ذلك بالفطرة – وعليه استخدم الإنسان هذه المواد القطرانية، أو الراتنجية الموجودة في الطبيعة في علاج الحالات الحرجة من الجروح والخدوش، وحالات (الثعلبة) – وتعلم أيضاً استخدام الرماد الذي ينتج من الأفران (رجيع الكون)، أو الرماد (رمادى اللون) في علاج الجروح والخدوش والتي تساعد أيضاً على تجلط الدم لإيقاف النزيف وذلك كله عن طريق مراقبة الطيور والحيوانات في حياتها اليومية .

* يوجد الآن مادة تسمى (قطران برقي) تباع عند العطار – وهي مادة سوداء لزجة ناتجة عن التقطير الإتلافي للفحم والأخشاب وتعرف أيضاً باسم الزفت Pich وتستخدم كعلاج للجروح وخاصة الجروح التى تصيب حوافر الماشية وأجزاء من جلد الماشية، وهى مادة يستخدمها (البيطاري) في علاج الماشية وأثبتت نجاح شديد لا يوجد له مثيل .

* ولاحظ أيضاً في الكثير من الأحيان أن بعض الحيوانات وخاصة قبل موسم التزاوج أن الذكور فيها يأخذ في البحث عن بعض الأعشاب الخاصة والتي يعرفها بالغريزة والفطرة، والتى تزيد من الفحولة (القدرة الجنسية) مثل الفجل ذو الرووس البيضاء – الخس – أنواع منه – وبعض نباتات تشبه نبات (الجنسج) وأنواع من البوص (الصينى) والغاب، ويأخذ في التغذى عليها

وتناولها بجرعات منتظمة - وبذلك يمكنه القيام بمهامه الجنسية، وذلك للمحافظة على النسل، وكل ذلك بالفطرة وبدون تدخل من أحد ويتضح ذلك في حيوان الثور، أو الخيول، والتيس والآيل والغزال، وتعلم منه الإنسان لدرجة أن القدماء المصريين سجلوا ذلك على الحجارة، وتمثل ذلك في تمثال الخصوبة والذي يوجد في المتحف المصري وهو تمثال كبير ممسكاً بنباتات الخس والبصل للإعلان عن زيادة الخصوبة والفحولة؛ نتيجة لتناول هذه النباتات، وهي دعوة رخيصة الثمن لمن يريد زيادة فحولته وقدرته الجنسية .

* وأيضاً هناك أعشاب يتناولها الحيوان لكي يغط في النوم (أبو النوم) (الخشخاش - الداتورة)، أوالسكران . وهناك أعشاب يتناولها أيضاً بقصد أو غير قصد تجعله في حالة يقظة وحالة نشاط خاصة في مواسم التزاوج وبين فصول السنة مثل نبات (الكاكاو) أو (البسباسة الهندى) وكل ذلك بالفطرة وراقب أيضاً الطيور ووجد أنها تتغذى على الكثير من البذور والنباتات الحريفة وتناول أيضاً حبوب اللقاح من الزهور وخاصة في موسم التزاوج وكأن النبات يتعاطف مع هذه الطيور ويقدم لها أفضل ما عنده في موسم التزاوج هدية للطيور والحشرات للمساعدة في زيادة النسل، وزيادة القدرة الجنسية؛ ومنها نقل الإنسان ذلك كله واستخدمه ونجح في الاستفادة منه .

* وأيضا في حالة إصابة الحيوانات ببعض الجروح كانت تذهب إلى شجرة (شجرة الحنة) Lawsonic enermis وتحك الجلد المصاب بالجروح والخدوش في قلف وأوراق هذه الشجرة - فسرعان ما تتجلط الجروح ويأخذ الجرح في الالتئام - ومن هذا تستخدم الحنه الآن، وخاصة في الأحياء الشعبية في علاج الجروح وخاصة الجروح الناتجة نتيجة للطهارة التي تجرى للأطفال، وفي حالات الولادة، وعملية الختان في الإناث والذكور لابد من تحنية أيدي وأرجل الأطفال ابتهاجاً بهذه المناسبة.

* ومن مراقبة الحشرات الاجتماعية - النحل - النمل تعلم الإنسان الأول كيفية تخزين الحبوب في أثناء توافرها والاعتماد عليها وقت الحاجة إليها وكيفية

تكوين مجتمعًا متكاملاً به الملكة والشغالات والجراية، والحياة الاجتماعية الكاملة المتكاملة، في حالة الإصابة باليتم - أي فقد الملكة - وشعور الأفراد داخل الخلية بالحاجة الملحة واللازمة لوجود ملكة أخرى تحل مكان الملكة السابقة كالتي فقدت لأسباب كثيرة .

* ولاحظ أيضًا أن هناك الكثير من الماشية وخاصة (الخراف) تذهب إلى شجرة معينة وتحك نفسها في تراب قلف هذه الشجرة وهي شجرة خشب الكندر . والأتربة والأعفرة الناتجة من الحك - تعمل على جعل الخروف (يعطس) عدة مرات، ووجد أنه بذلك يتخلص من الحشرات والديدان الرفيعة التي تعيش في الجيوب الأنفية وتصل إلى المخ والرأس - فيشفى من ذلك، ومن هذا تعلم الإنسان عادة استخراج النشوق - وهو تركيبة خاصة أساسه بودرة خشب نبات الكُندز البرى، والنشوق عادة منتشرة في الأحياء الشعبية لدى كبار السن .

* ولاحظ الراعي أن الكثير من الأغنام والخراف تأخذ في أكل نوع من النباتات (شجرة البن) لاحظ أن نشاطها يأخذ في الزيادة، وتأخذ في اليقظة والانتباه بعد تناول كمية مناسبة من ثمار الشجرة، وأيضًا شجرة الشاي؛ ومن ذلك استفاد الإنسان وأخذ يتناول ثمار وحبوب البن، وأوراق الشاي في حالة شعوره بالكسل أثناء قيامه بعمل يتطلب فيه اليقظة والانتباه ، وترى الآن البن بأنواعه المختلفة المحوج والسادة والفاتح والغامق - ونرى النيسكافيه Nescafe ، والشاي بأنواعه الأخضر والأسود، والشاي ذو رائحة ونكهة الفاكهة بأنواعها من ماركات عالمية وغالية الثمن، وكل ذلك مرجوعه للحيوانات البرية وملاحظة الإنسان لها .

* ووجد أيضاً أن الكثير من إناث الحيوانات (الماشية) أثناء فترة الحمل وبعد الولادة تقبل على الإكثار من تناول الأعشاب الخضراء وبعض الأعشاب والنباتات البرية وذلك لإدرار اللبن الذي تتنوع فيه العناصر الغذائية .

* ويعتقد أن عادة مضغ اللبان بأنواعه المختلفة مثل اللبان الذكر (الكندر) oliba

num boswellia أو النتاية (اللادن) بعد أن شاهد الكثير من الحيوانات المغترة وفائدة ذلك فيها تقوية الفك وعضلاته، وتقوية الغدد اللعابية، والمساعدة على إفراز اللعاب بصورة منتظمة، وأيضًا إحداث توازن في الأذن نتيجة لمرور الهواء الناتج عن الفك والقبض والبسط في الفك ودخول وخروج الهواء بصورة منتظمة ... وأيضا راحة للأعصاب لكونها تفرغ طاقة كامنة وتأثير سيكولوجي، والآن نصيحة الأطباء وخاصة أطباء الأسنان باستخدام اللبان لتقوية عضلات الفك، ولنظافة الأسنان، وتنشيط الغدد اللعابية، وأول من مضغ اللبان هم الشعب الإغريقي أثناء الحضارة الإغريقية.

* ويعتقد أيضًا أن الإنسان استخدم نبات الخلة الطبيعي والسواك في تنظيف الأسنان وذلك بعد أن شاهد حيوان التمساح وهو فاتح فكه في استسلام لبعض العصافير والطيور المائية الصديقة له وهى تنخر بين أسنانه وأنيابه المدببة الحادة؛ لتستخرج ما تبقى من فضلات حيوانية ونباتية والتي لا يستطيع أن يتخلص منها بنفسه وهى منفعة متبادلة فكلا الطرفين مستفيد ومفيد ، (تبادل منفعة) منظف طبيعي .

* عرف الإنسان حمامات الطين والشمس، وحمامات تستخدم فيها أنواع من الطفلة والأتربة البركانية والمياه الكبريتية؛ وذلك للاستشفاء من الأمراض الجلدية وكل ذلك لمشاهدته للكثير من الحيوانات وهى تأخذ الطين والطمي والطعام بعد عجنه بالماء، وتضعه على أجسامها وتجلس وتنام في بركة بها هذا المعجون، وبعض الماشية مثل الأبقار والتي تصاب بمرض التهاب الضرع وخاصة الأبقار الوحشية نجد أنها ترقد وتضع الضرع في بركة بها طمي وطفلة وتتركه ينشف على الجلد لمدة فتشفي من الأمراض والسخونة وارتفاع درجة حرارة الضرع، تعلم الإنسان هذا كله الآن ويمارسه وخاصة في مناطق البحر الأحمر منطقة سفاجا – يأتي إليها السياح من مختلف بلاد العالم وذلك تحت السياحة العلاجية والتي يجب أن نهتم بها فهي مصدر للرزق للكثير من سكان هذه المناطق والتي أصبح فيها الآن مستشفيات على أحدث المستويات تستخدم

الطفلة والطين والطمي والأتربة البركانية للعلاج والاستشفاء والنتيجة ممتازة .

* ويعتقد أن الإنسان تعلم كيفية تخزين الحبوب وذلك عن طريق قتل الأجنة وإيقاف النشاط الحيوي للحبوب ، وذلك عن طريق مشاهدة الحشرات أثناء تخزين الحبوب – تعمل هذه الحشرات على قتل الجنين وذلك بفلق البذور والحبوب، والتخلص من الجنين الذي يكون بين الفلقتين، أو إفراز مادة سامة على الحبوب من الخارج؛ فتعمل على إيقاف النشاط الحيوي والبيولوجي للحبوب أثناء التخزين لمدة طويلة دون إصابة أو تلف .

* وعلى ذلك نستخلص أن الحيوان هو المعلم والمرشد للإنسان الأول الذي أخذ ينقل عنه ويدون ويسجل كل ذلك للاستفادة منه ولكي يتعلم نسله منه نهج الحياة ودورة الحياة وذلك بفضل الله ، (يا ما أنت كريم يارب) وأخيراً تعلم الإنسان الأول كيفية (الدفن) دفن الموتى وذلك بمشاهدته للغراب :

قال تعالى في كتابه العزيز: ﴿ **فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْءَةَ أَخِيهِ قَالَ يَا وَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْءَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ** ﴾ (المائدة: ٣١) .

بعض من سور القرآن الكريم
التى ذكرت بعض الأعشاب والنباتات الطبية

١ - الريحان : BASIL, SWEET BASIL

OCIMUM BASILICUM

قال تعالى : ﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾ (الرحمن: ١٢)

قال تعالى : ﴿ فَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ * فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ ﴾ (الواقعة: ٩٨)

ويستخدم الريحان كنوع من التوابل، ويستخدم أيضاً في علاج الانتفاخ والإمساك، ويستخدم أيضاً كعلاج للبواسير .

٢ -الزيتون : OLIVE TREEOLEA EUROPAEA

العائلة الزيتونية FROM : OLEACEAE

الزيتون من الأشجار الخشبية المثمرة التي تعمر طويلاً وقد ذكر الزيتون في القرآن ست مرات، فوصفت بالبركة وشبه الله سبحانه وتعالى نورها بنور الله عز وجل - حيث قال سبحانه : ﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ﴾ (النور: ٣٥).

كما أقسم الله عز وجل بالزيتون في قوله تعالى: ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ ﴾ (التين: ١، ٢)

قال تعالى في سورة البقرة : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ

لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ ﴾ (البقرة: ٦١)

البقوليات : الترمس – الفول – الحمص – العدس – الفاصوليا – اللوبيا ، كل هذه الأصناف والأنواع فيها بروتينات وفيتامينات وأحماض أمينية وعناصر نادرة ومعادن ثقيلة وكلها يمد جسم الإنسان بالطاقة اللازمة لحياته اليومية .

٣- التين FICUS

العائلة التوتية FROM MORACFAE

وشجرة التين شجرة مباركة أقسم بها الله تعالى في كتابه الكريم قال تعالى : ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ ﴾ (التين: ١، ٢)

والتين طبياً يستخدم في علاج عسر الهضم، وعلاج للمعدة، ورافع للبواسير، وبه مواد مضادة للسموم والبكتريا

٤ -الرمان THE POMEGRANATEPUNICA GRANATUM

العائلة الرمانية FROM : PUNICA

قال تعالى : ﴿ فيها فاكهة ونخل ورمان ﴾ (الرحمن :٦٨)

وقال تعالى : ﴿ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأنعام: ٩٩)

ويستخدم الرمان طبياً كمادة قابضة، ويستخدم أيضًا لعلاج الديدان المعوية فهو قاتل وطارد لها، ويستخدم كمادة دابغة للجلود، ويستخدم لإيقاف النزيف، وعلاج للدوسنتاريا الأمبية والأكياس الأميبية « المتحوصلة » .

٥ – العنب GRAPE

VITIS VINIKERA

العائلة القبية VITACEAE العنبية

قال تعالى : ﴿ يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل : ١١) .

وقال تعالى في آية أخرى ﴿ وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ﴾ (النحل : ٦٧) .

ويستخدم العنب طبياً كمسهل وملين، ومكسب للطاقة، وعلاج للأنيميا الحادة، ويستخدم في الصناعات مثل صناعة العنب المنخفض (الزبيب) .

٦ – نخيل البلح THE DATE PHOENIX DASTY LIFREA

العائلة النخلية FROM : PLMACEAE

قال تعالى : ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴾ (مريم : ٢٥)

والنخلة تعطي ليس فقط بلح ولكن هناك ليف النخل الذي يستخدم في الكثير من الصناعات اليدوية، وأيضاً هناك ما يعرف « بالجمار » قلب أو لب النخل وهو مفيد جداً لما فيه من عناصر غذائية، وأيضاً السعف (سعف النخيل) أو الجريد الذي يستخدم في الصناعات المختلفة والذي يعود إلى عصور الفراعنة لحفظ المنتجات الزراعية وعمل (المقاطف – والقفف)، وعمل الأقفاص التي تربى فيها الطيور، وصناعة الحبال (حبل) وحتى (النوى) الذي يوجد في البلح، بذرة البلح الآن تستخدم بعد تحميصها كعلاج أكيد لمرض السكر والكبد، وأيضاً هناك الفسائل التي تخرج من جانب النخلة والتي يعمل لها إكثار، وهكذا النخلة وهى التي اعتبرت أعظم زينة على الأرض لطولها، وارتفاعها، وشموخها، وجمالها، كما أنها علامة من علامات التوحيد وهي تقول بكل قوة وعظمة لا إله إلا الله –

مثل المئذنة بكل قوتها وعظمتها.

ولعظمة النخيل أصبح الآن هناك الكثير من أنواع النخل ليس للبلح ولكن للزينة وهو يعد بالمئات مثل النخل الملوكي (الرخام) ROYSTONEA REGIA ، ومثل النخل المروحي WASHINGTOMIA ROBUSTA ، ومثل النخل السيكس للزينة .

وأخيراً :

كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفعاً

يُرمَى بصخر فيلقي أطيب الثمر

٧ -الخردل : MUSTARD

BRASSICA NIGRA

قال تعالى : ﴿ يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُن فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَوَاتِ أَوْ فِي الأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴾ (لقمان: ١٦).

٨ - الثوم المصري GARLIC ALLIUM SATIVUM

العائلة النرجسية FROM : AMARY ILIDACEAE

قال تعالى في سورة البقرة : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ ﴾ .

وطبياً الثوم يستخدم في علاج ضغط الدم، والعمل على زيادة سيولة الدم، وعلاج للبواسير، وقرحات المعدة، ومضاد حيوي أكيد، وفاتح للشهية، ويستخدم في الأطعمة والأغذية الشرقية .

٩ – قرع الكوسة : SQUASH CUSHOW GROUP

FROM : CUCURBITA CEAE

وذكره الله عز وجل في كتابه الكريم في قوله تعالى : ﴿ **وَأَنبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ** ﴾ (الصافات : ١٤٦).

١٠ – الزنجبيل – الجنزبيل GINGER ORRICINALE

العائلة الزنجبلية FROM : ZINGIBERACEAE

قال تعالى في كتابة الشريف : ﴿ **وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً** ﴾ (الإنسان : ١٧).

وطبياً يستخدم لتقليل الكلوسترول ، ويعمل على زيادة سيولة الدم، ويستخدم شتوياً مشروباً مدفئاً، ويستعمل أيضا في صناعة اللصق واللنجب .

١١ – عسل النحل HONEY

العسل الأبيض

العسل الأبيض الجبلي (لونه بني) قال تعال : ﴿ **ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ** ﴾ (النحل : ٦٩) .

العسل – الشمع – البروبليس – سم النحل – صمغ النحل – (لدغ النحل) والذي يستخدم الآن في العيادات الطبية لعلاج الروماتزم .

وقد ثبت الآن أن براز وفضلات النحل تعالج الجرب وحكة الجلد، وطبياً العسل يعالج القروح والجروح حتى الغرغرينة المتقدمة يعالجها العسل الأبيض .

بعض الأحاديث النبوية الشريفة
التي ذكرت فيها
النباتات والأعشاب الطبية

ذكر ابن كثير في كتابه: «البداية والنهاية ج٦ ك الشمائل ص ٢٧»:

عن جابر بن سمرة، قال: صليت مع رسول الله ﷺ صلاة الأولى ثم خرج إلى أهله وخرجت معه فاستقبله ولدان فجعل يمسح خدي أحدهم واحداً واحداً، قال: وأما أنا فمسح خدي فوجدت ليده برداً وريحاً كأنما أخرجها من **جونة**(*) **عطار**.
(أخرجه البيهقي، ورواه مسلم، عن عمرو بن حماد وبه نحوه).

وقال رسول الله ﷺ : «إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء ، كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة.

(١) سعتر (زعتر) Thymus Vulgaris

روى عن ابن الجوزى قال الرسول ﷺ : «بخروا البيوت بالزعتر واللبان» ضعيف جداً بخروا بيوتكم باللبان (باللبان : بالضم : الكندر) .

(البيهقي في الشعب) عن عبد الله بن جعفر معضلاً اهـ من كنز العمال .

وقال ابن القيم اللبان : هو الكندر : قد ورد فيه عن النبي ﷺ : «بخروا بيوتكم باللبان والصعتر» ولا يصح عنه .

(٢) سنا (سنامكة) Cassia Angustifolia

قال الرسول ﷺ : «لو أن شيئاً كان فيه شفاء من الموت لكان السنا» إسناده صحيح . أخرجه الترمذي في كتاب الطب باب ما جاء في السنا حديث رقم (٢٠٨١) وقال: حسن غريب. وابن ماجه في كتاب الطب حديث رقم (٣٤٦١) عن أسماء بنت عميس .

(*) الجُونَةُ: سُلَيْلة مستديرة مغشّاة بالجلد يَحفظ العطار فيها الطِّيبَ. المعجم الوجيز، مجمع اللغة العربية، ص١٢٨، ١٩٨٠م.

والسنا شرب منقوع السنامكة ملين .

روى ابن ماجة عن الرسول ﷺ : « عليكم بالسنا والسنون ، فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام » إسناده صحيح أخرجه ابن ماجة، كتاب الطب، باب السنا والسنون، حديث رقم (٣٤٥٧) . عن أبا أبي ابن أم حرام .

عليكم بالسنا (السنا : بالقصر : نبات معروف من الأدوية له حمل إذا يبس وحركته الريح سمعت له زجلاً الواحدة سناة وبعضهم يرويه بالمد . النهاية ٢ / ٤١٥) والسنون : العسل . النهاية ٢ / ٤٠٧ . ب) .

(٣) صبر Aloevera

روى عثمان بن عفان عن النبي ﷺ : أتاه رجل يشتكى عينيه وهو محرم – فقال « ضمدهما بالصبر » .

الحديث رواه مسلم في صحيحه كتاب الحج باب جواز مداواة المحرم عينيه حديث رقم (١٢٠٤) أنه رمدت عينه وهو محرم فأراد أن يكحلها فنهاه أبان بن عثمان وأمره أن يضمدها بالصبر : أي جعله عليها وداواها به وأصل الضمد : الشد . وزعم أن عثمان بن عفان حدث عن رسول الله ﷺ أنه فعل ذلك .

يقال : ضمد رأسه وجرحه إذا شده بالضماد وهي خرقة يشد بها العضو المؤوف . ثم قيل لوضع الدواء على الجرح وغيره وإن لم يشد . النهاية (٣ / ٩٩) . والصبر بكسر الباء : الدواء المر . انتهى . (المختار من صحاح اللغة ص ٢٨١) .

(٤) عسل Honey

عن ابن ماجه من حديث أبو هريرة رضي الله عنه قال الرسول ﷺ : « من لعق العسل ثلاثة غدوات في الشهر لم يصيبه عظيم من البلاء » .

ضعيف ، أخرجه البيهقي وابن ماجة وله شاهد .

– وقال الرسول ﷺ : « عليكم بالشفاءين من العسل والقرآن »

(أخرجه ابن ماجة، كتاب الطب، باب العسل حديث رقم (٣٤٥٢) وقال في

الزوائد : إسناده صحيح رجاله ثقات . وأخرجه الحاكم في المستدرك (٤ / ٢٠٠) وقال صحيح ووافقه الذهبي . عن ابن مسعود .

(٥) قسط Saussurea Lappa

قال رسول الله ﷺ : « أن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط » . (أخرجه البخاري)

(٦) عود هندى : Aloexylon Agallochum

قال رسول الله ﷺ : « عليكم بهذا العود الهندي فإن فيه سبعة أشفية يستعط به من العذرة و يلد به من ذات » . أخرجه البخاري عن أم قيس .

(٧) القرع العسلي : Citrullus Pepo Var. Ovefera

الفصيلة القرعية FROM : CUCURBITA CEAE

عن واثلة بن الأسقع قال : قال رسول الله ﷺ : « عليكم بالقرع فإنه يزيد في الدماغ، وعليكم بالعدس فإنه قدس على لسان سبعين نبياً » حديث موضوع رواه الطبراني وفيه عمرو بن الحصين وهو متروك مجمع الزوائد .

(٨) كبر : Capparis Spinosa

عن ابن عباس خرج علينا رسول الله ﷺ فقال : « ضحكت الجنة فأخرجت الكمأه ، وضحكت الأرض فأخرجت الكبر » (لا أصل له) .

(٩) كرفس : Apium Graveolens

قال رسول الله ﷺ : « من أكل الكرفس ونام طابت نكهته وأمن من وجع الضرس » (لا أصل له) .

(١٠) كراث : Allium Porrum

قال ابن القيم في زاد المعاد : كراث : فيه حديث لا يصح عن رسول الله ﷺ بل هو باطل موضوع : (من أكل الكراث ثم نام عليه نام آمنا من ريح البواسير،

واعتزله الملك لنتن نكهته حتى يصبح) .

(١١) العنب (الكرم) Vitis Vinefera

قال الرسول ﷺ : « الحبلة كالنخلة أو أخت النخلة » (الحبلة هي الكرمة) (لا أصل له) .

(١٢) كمأة : Tuber Brumale

عن سعيد بن زيد قال : قال النبي ﷺ : « الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين » . متفق عليه . وفي رواية لمسلم : « من المن الذي أنزل الله تعالى على موسى عليه السلام » .

وعن أبي هريرة أن ناساً من أصحاب رسول الله ﷺ قالوا لرسول الله ﷺ : الكمأة جدري الأرض؟ فقال رسول الله ﷺ : « الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين، والعجوة من الجنة وهي شفاء من السم » . قال أبو هريرة : فأخذت ثلاثة أكمؤ أو خمسا أو سبعا فعصرتهن وجعلت ماءهن في قارورة وكحلت به جارية لي عمشاء فبرأت . رواه الترمذي وقال : هذا حديث حسن .

(١٣) نبق : Zizyphus spina

عن ابن عباس قال : قال رسول الله ﷺ : « لما أهبط الله تعالى آدم الى الأرض كان أول ما أكل من ثمارها النبق » .

العلل المتناهية لابن الجوزي (جزء ٢ – صفحة ٦٥٦) .

قال المؤلف هذا حديث لا يصح، قال : يحيى بن معين بكر بن بكار ليس بشيء .

(١٤) نرجس : Narcissus poeticus

قال ابن القيم في زاد المعاد : نرجس : فيه حديث لا يصح : « عليكم بشم النرجس فإن في القلب حبة الجنون، والجذام والبرص لا يقطعها إلا شم النرجس » .

(١٥) هندباء Cichorium endiva

قال ابن القيم في زاد المعاد : هندبا : ورد فيها ثلاثة أحاديث لا تصح عن رسول الله ﷺ ولا يثبت مثلها بل هي موضوعة أحدها : « كلوا الهندباء ولا تنفضوه فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة تقطر عليه » .

(١٦) وُرس Memecylon Tinctorium نبات مثل الحنة .

قال الراوي أن النبي ﷺ : « كان ينعُت من ذات الجنب بالزيت والوري » .

وروى البخارى عن النبي ﷺ : « أنه نهي أن يلبس المحرم ثوباً مصبوغاً بورس أو زعفران » .

وعن ابن عباس : مر رجل قد خضب بالحناء على رسول الله ﷺ : فقال : « ما أحسن هذا »، فمر آخر قد خضب بالحناء والكتم فقال : « هذا أحسن » ، فمر آخر قد خضب الصُفرة فقال : « هذا أحسن من هذا كلّه » .

(١٧) زبيب : Vitis Vinefera (dried fruits)

عن نعيم الدارى أن الرسول ﷺ قال : « كلوا فنعم الطعام الزبيب يذهب التعب، ويطفئ الغضب، ويشد العصب ، ويطيب النكهة، ويذهب البلغم، ويعطى اللون » قال العجلوني في كشف الخفاء (جزء ٢ - صفحة ٩٤٤ - حديث رقم ١٩٤٩) :

لم أره إلا في رسالة مجهولة مرفوعًا إلى النبي ﷺ وذكر فيها أن تميمًا الداري أهدى إلى النبي ﷺ طبقا من زبيب فلما وضع بين يديه قال لأصحابه كلوا بسم الله نعم الطعام الزبيب يطفئ الغضب، ويشد العصب، ويصفي اللون، ويذهب الوصب، وذكر فيه أيضًا عن علي رضي الله عنه أنه قال :

(من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء لم ير في جسده شيئًا يكرهه) انتهى ولوائح الوضع عليها ظاهرة فليراجع .

وقال أيضاً في كشف الخفاء (جزء ٢ - صفحة ١٨٣٨) :

(نعم الطعام الزبيب يشد العصب، ويذهب الوصب، ويطفئ الغضب، ويذهب بالبلغم، ويصفي اللون، ويطيب النكهة) قال في الفتاوى الحديثة : أخرجه ابن السني وأبو نعيم وابن حبان في الضعفاء والخطيب وفي سنده متروك انتهى .

(١٨) زعفران : Crocus sativus

عن ابن عمر أن النبي ﷺ : « نهى أن يلبس المحرم ثوباً مصبوغاً بزعفران، أو ورس ».

(١٩) السواك : SALVADORA PERSICA

في الصحيحين عن النبي ﷺ فيما معناه :

« لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة » .

والسواك من الناحية الطبية ثبت أنه يحتوى على مواد قاتلة للميكروبات، ومواد هاضمة، ومواد تعمل على إفراز اللعاب وتنشيط الغدد اللعابية، وأنه يحتوى على مواد فاعلة تمنع قرح المعدة .

وهو يوجد الآن في صورة معجون أسنان يصنع في سويسرا ويباع بأسعار مرتفعة لأهميته الطبية .

وخير ما قيل في مدح السواك أبيات شعر قالها الإمام على - رضي الله عنه - عندما كانت السيدة فاطمة « زوجته » بنت رسول الله ﷺ تستعمل السواك :

هُنيت يا عود الأراك بثغرها

أما خفت منى يا أراك أراك

لو كان غيرك ياسواك قتلته

ما فاز منى يا سواك سواك

(٢٠) حبة البركة: NIGELLA SATIVA - NIGELLA

العائلة الشقيقة : RANANCALACEAE

ثبت في الصحيحين في حديث عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « عليكم بهذه الحبة السوداء فإنه فيها شفاء من كل داء إلا السام » وهو الموت. وهي حبة البركة .

وهي تستخدم طبياً لعلاج الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي، وأيضًا تستخدم لزيادة وتقوية جهاز المناعة، وأيضًا تستخدم كعلاج أكيد لقرحات المعدة والاثنى عشرة، وأيضًا تستخدم لتطهير مجرى البول، وتستخدم في صناعة المخبوزات والفطائر وهى المكون الأساسي في صناعة « المفتقة » وهى أكلة شعبية بها الكثير من المواد الغذائية التى تمد الجسم بالطاقة والبروتينات، وتستخدم أيضًا كمادة حافظة وخاصة للمخللات، وتضاف أيضًا إلى أنواع خاصة من الخلطات المقوية للجسم .

(٢١) الحلبة الحصا : FENUGREEK

عن معاذ بن جبل قال : قال رسول الله ﷺ : « لو تعلم أمتي ما في الحلبة لاشتروها ولو بوزنها ذهبا » .

رواه الطبراني وفيه سليمان بن سلمة الخبائري وهو متروك . مجمع الزوائد .

وقال ابن القيم : قال بعض الأطباء : لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبًا . زاد المعاد ٤ / ٢٧٢ .

يذكر عن القاسم بن عبد الرحمن أنه قال : قال رسول الله ﷺ « استشفوا بالحلبة » .

ضعيف ، ذكره ابن القيم في زاد المعاد ٤ / ٢٧٢ بصيغة التمريض ، وهي تعني الضعف .

(٢٢) التمر (البلح) PALMAE DACTYLIFERA, THE DATE

العائلة البلحية FAM. PALMACEAE

PHOENIX DACTY CIRERA

ورد عن النبي ﷺ أنه قال : « كلوا البلح بالتمر ؛ فإن الشيطان إذا رآه ؛ غضب وقال : عاش ابن آدم حتى أكل الجديد بالخلق » . (حديث منكر) .

رواه أبو بكر الشافعي عن عائشة مرفوعًا، قال الدارقطني : تفرد به أبو زكير عن هشام، قال العقيلي : لا يتابع عليه ولا يعرف إلا به، وقال ابن حبان : لا أصل له، قال ابن الجوزي : قد أخرج مسلم لأبي زكير ولعل الزلل من قبل محمد بن شداد المسمعي، وقال في اللآلىء : قد أخرجه النسائي، وابن ماجة، والحاكم في المستدرك، وقال الذهبي في مختصره : إنه حديث منكر. أهـ من « الفوائد المجموعة في الأحاديث الموضوعة » للشوكاني .

والتمر يستخدم طبياً كمقوى للرحم عند الولادة ولذا فقد أشار الله به وعنه للسيدة الطاهرة مريم العذراء فقال : ﴿ **وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رُطباً جنياً** ﴾ (مريم : ٢٥) .

وعليه ثبت بالبحث أن السيدة الحامل منذ بداية حملها وأخذت تتغذى يومياً على بعض التمرات حتى يكتمل ما في أحشائها بعد تسعه أشهر وأثناء الولادة والرضاعة وحتى العظام لو استمرت على ذلك فسوف يكون لهذا المولود شأن كبير من الناحية الجسمانية والنفسية .

وروى عن سعد بن أبي وقاص أنه قال : قال رسول الله ﷺ : « من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر » . (البخاري ومسلم)

قال رسول الله ﷺ : « بيت لا تمر فيه جياع أهله » (رواه أحمد، ومسلم، وأبو داود، والترمذي، وابن ماجة عن عائشة رضي الله عنها) .

وكان من المفضل عند رسول الله ﷺ – تناول البلح مع اللبن لأنه غذاء كامل

متكامل – يزيد وينشط العصارات الهاضمة .

وقال أيضاً ﷺ : «اجتنبوا النار ولو بشق تمرة».

(٢٣) الحناء HENNA

LAWSONIA INERMIS

FROM : LYTHRACEAE

كان ﷺ يُحب لون الحناء ويكره رائحتها وكان يأمر بعض أصحابه الذين يتغير لون شعرهم باستعمال الحناء لصبغة الشعر.

والحنة تستخدم في الطب كمادة قابضة، ومانعة، ومفيدة في علاج الدوسنتاريا الأميبية، وهي تستخدم أيضًا في علاج الجروح والخدوش، وتستخدم لعلاج قشر الشعر ، وأيضاً تستخدم كعلاج قرحات المعدة .

(٢٤) البردقوش – المردقوش ORIGANUM VULGARE

العائلة الشفوية. FROM : LABITAE

في كتاب الطب النبوى: الثابت أن رسول الله ﷺ وصفه في حالات الحجام ، والزكام ويستخدم أيضًا في علاج ضغط الدم، وعسر الطمس، ويزيل الماء الزائد في الجسم، ويستخدم لإزالة الصداع النصفي.

فقال ﷺ : «عليك بالبردقوش فأنه جيد للخشام» (الزكام) .

«عليكم بالمرزنجوش فشموه فإنه جيد للخشام»

ضعيف رواه (ابن السني أبو نعيم في الطب) عن أنس .

وقال ابن القيم في الهدي النبوي: لا نعلم صحته

(٢٥) البصل ALLIUM CEPA

العائلة الزنبقية FROM: LILIACEAE

قال رسول الله ﷺ : «من أكل هذه البصلة ، فلا يقرب مسجدنا فإن الملائكة

تتأذى مما يتأذى منه بني آدم » (البخاري ومسلم) .

ويستخدم البصل طبياً في علاج مرض السكر، وعلاج الأزمات الصدرية والحالات البسيطة من الربو، وحافظ للضغط، ومقوى للشهوة الجنسية، وعلاج في حالات تضخم البروستاتا .

(٢٦) البطيخ WATER MILLON - CITRALLUS VALGARIS

العائلة القرعية : CUCURBITACEAE

روى عن النبي ﷺ : بأنه كان يأكل البطيخ بالرطب ويقول : « يكسر حر هذا ببرد هذا وبرد هذا بحر هذا »

(أبو داود كتاب الأطعمة باب في الجمع بين اللونين حديث رقم (٣٨١٨) والبيهقي عن عائشة) قال ابن القيم في زاد المعاد : « وفي البطيخ عدة أحاديث لا يصح منها شيء غير هذا الحديث » .

(٢٧) الخردل : الخردل الأسود BRASSICA NIGRA

الخردل الأبيض BRASSICA ALBA

الفصيلة العليبية FROM : CRUCIFERAE

والخردل نوع من التوابل الحريفة، ويستخدم في عمل المستردة، ويستخدم أيضًا في عمل حمام مائي لعلاج دوالي الساقين والبرودة التي توجد في القدمين، وخاصة في فصل الشتاء وما يصحب ذلك من لون أزرق يصيب الأصابع والأطراف وذلك لعدم وصول الدم إلى الأطراف .

ويستخدم أيضًا في عمل اللبخ واللصقات لعلاج الروماتزم وآلام المفاصل والغضاريف .

(٢٨) الريحان : BASIL, SWEET BASIL

OCIMUM BASILICUM

من مراسيل أبي عثمان النهدي قال : قال رسول الله ﷺ : « إذا أعطي أحدكم

الريحان فلا يرده فإنه خرج من الجنة » أهـ من زاد المعاد، ضعيف، وكذا قال الألباني في السلسلة الضعيفة .

وهو يستخدم طبيًا لعلاج الإسهال، ومضاد للقروح والبثور، ويستخدم لبخة لتقوية الأعضاء .

(٢٩) الرمان PUNICA GRANATUM

قال رسول الله ﷺ : « ما أكل رجل رمانة إلا ارتد قلبه إليه وهرب الشيطان منه ». لم يصح ولا سند له .

وقال أيضا ﷺ : « من أكل رمانة نور الله قلبه ». لم يصح ولا سند له .

وقال : « عليكم بالرمان وكُلوا بشحمه فإنه دُباغ المعدة ». ضعيف جداً فيه مجاهيل .

رواه أبو الحسن علي بن الفرج الصقلي في فوائده وفي سنده مجاهيل(*) .

ولفظه عن مكحول عن بشر بن عطية عن علي عن النبي ﷺ قال : « عليكم بالرمان فكلوه بشحمه فإنه دباغ المعدة وما من حبة تقع في جوف رجل إلا أنارت قلبه وحرست شياطين الوسوسة أربعين يوما ».

وطبياً يستخدم في علاج زيادة حموضة المعدة، وكذلك قرح المعدة والاثنى عشرة ، وأمكن استخلاص منه مادة فاعلة وطاردة للديدان .

(*) يقدم المؤلف جزيل شكره للأستاذ الدكتور عماد الشربيني بقسم الحديث وعلومه بكلية أصول الدين بالقاهرة بجامعة الأزهر الشريف على تخريجه لأحاديث هذا الفصل فجزاه الله خير الجزاء ونفع به .

عمالقة التداوي بالأعشاب
عند العرب

١ - داود الأنطاكي : رئيس الأطباء في مصر :

وهو داود بن عمر الأنطاكي من أصل سوري ولد بأنطاكية عام ٩٥٠ هـ، وتوفي بمكه عام ١٠٠٨، وكان ضريراً طول حياته، وكسيحاً وبالرغم من أنه ضريراً إلا أنه يلقب بالبصير فقد أعطاه الله بصيرة القلب، وقوة الفهم، والحفظ، والذكاء .

اهتم بدراسة كتب الأقدمين مثل إبي قراط، وديقريدس، وجالينوس، وغيرهم من أطباء اليونان والعرب مثل أبي بكر الرازى، وابن سينا . ثم برع في مزاولة مهنة الطب وتخصص في دراسة الطب العلاجى وتحضير الأدوية والوصفات .

وقام بتأليف عدة كتب ورسائل طبية أشهرها كتابه الضخم « تذكرة أولي الألباب والجامع العجاب » الذي اشتهر باسمه « تذكرة داود » وجمع في هذا الكتاب كل ما يتعلق بالطب والعلاج بالأعشاب والنباتات، والكتاب يقع في ٧٠٠ صفحة من القطع الكبير، ويحتوى على مقدمة، وأربعة أبواب، وخاتمة، وبلغت الأدوية المدونة فيه حوالي١٧٠٠ دواء بينما بلغت الوصفات العلاجية أكثر من ثلاث آلاف وصفة .

ونظراً لعكوف داود الانطاكى على الطب والعلاج بالنباتات والأعشاب وتحضير الوصفات العلاجية عين رئيساً لأطباء مصر .

٢ - كوهين العطار المنافس للبيمارستانى

هو أبو المنى بن أبى نصر العطار الإسرائيلي الهاروني المورق الملقب بكوهين العطار الذي عاش في مصر في حوالي عام ٦٥٨ هـ / ١٣٦٠م وقد نشر في القاهرة كتابه المورق « منهاج الدكان ودستور الأعيان » الذي قال فيه أنه أراد أن يقدم

للصيدلة كتاب أوسع من كتاب الدستور البيمارستاني الذي ألفه داود بن أبي البيان، وكان مستعملاً في كل مستشفيات مصر وسوريا والعراق .

ويحتوى كتاب منهاج الدكان على ٣٥ فصلاً يتناول المعاجين، والفوقات، والأقراص، والحبوب، والمراهم، والأكحال، والمضادات، وغيرها .

ويقدم عدة نصائح قيمة لمن أراد احتراف الصيدلة.

٢- ابن البيطار : صاحب المعشبة العربية .

هو ضياء الدين أبو محمد عبد الله بن أحمد البيطار المولود في مدينة مالقا بالأندلس – أسبانيا حوالي عام ١١٩٧م، كان يجمع النباتات الطبية من منطقة أشبيلة، وتتلمذ على يد أبي العباس وعبد الله بن صالح، وأبي الحجاج. ولما بلغ العشرين من عمره قام بجولة في شمال أفريقيا – المغرب والجزائر وتونس ثم سافر إلى سوريا وبعض دول آسيا الصغرى – بغرض دراسة النباتات والأعشاب الطبية وأخيراً استوطن مصر حيث عينه السلطان الأيوبي رئيساً على جميع العشابين المصريين وأنشأ في القاهرة المعيشة العربية، والخان الطبي التى هي بمثابة صيدلية كاملة تحتوى على أكثر من ٨٠٠ نبات وكلها من الأعشاب الطبية .

٣ - ابن ميمون – الطبيب الموهوب :

هو أبو عمران موسى بن ميمون القرطبي المولود في مدينة قرطبة بالأندلس – أسبانيا عام ٥٢٩هـ / ١١٣٤ م والمتوفي حوالى عام ٦٠١ هـ / ١٢٠٤م، وهو يهودي تتلمذ على يد والده الذي كان عالماً إسرائيلياً مشهوراً ، احترف ابن ميمون الطب في الأندلس ثم انتقل مع عائلته إلى مدينة فاس بمراكش، وأثناء تنقلاته من الأندلس والمغرب واصل الدراسة والتحصيل لكتب أبو قراط، وجالينوس، والرازى، وابن سينا وغيرهم .

٤- ابن سينا ، أمير الأطباء ورئيس الحكماء:

هو أبو علم الحسين بن عبد الله بن الحسين بن على بن سينا المولود حوالي عام

٣٧٠ هـ / ٨٣٥م في إحدى القرى بالقرب من مدينة بخاري ببلاد فارس والمتوفي ببغداد عام ٤٢٨ هـ / ٩٨٠م، والذي درس بعد حفظ القرآن الكريم الصنيايات وقرأ كتب أرسطو، وكان يجيد اللغات السريانية واليونانية والعربية بجانب لغة الأهبلية الفارسية وهذا ساعده على ترجمة العديد من الكتب العلمية إلى اللغة العربية .

يعتبر كتاب القانون من أشهر مؤلفاته التى بهرت الشرق والغرب . ذلك الكتاب الطبي العظيم الذي يمثل قمة الحضارة الإسلامية، وقد ظل كتاب القانون إنجيلا طبياً لمدة أطول من اى كتاب آخر كمرجع طبي في الغرب أثناء إلهام الأدوية.

ويعتبر ابن سينا هو أول من اكتشف السل الرئوي، ووصف الشلل في أوجه عشر جزء.

٥- على المجوس : الطبيب الفاضل :

هو على بن العباس المجوس الطبيب المسلم الذي ولد بالأهواز ببلاد فارس ثم توفي عام ٣٨٤هـ / ٩٩٤م ويقول عنه القفطي أنه طبيب فاضل كامل - خبير في الطب، ومن أهم مؤلفاته الطبية «كتاب الملكي» الذي ألفه للملك بحصد الدولة فتأخرو بن دكن الدولة خس بن بويه الديلمى الفارس. ويتضمن الكتاب عشرين مقالة في صناعة الطب وقد حوت المقدمه نقداً لأساطير الطب اليوناني والعربي فقال : «إن أبقراط يميل إلى الإيجاز والغموض، وإن جالينوس يميل إلى التوسع والتطويل وإلى قله عناية» .

٦- أبو بكر الرازى - الطبيب الفيلسوف :

هو أبو بكر محمد بن زكريا الرازى المولود بمدينة الرس جنوب طهران ببلاد فارس حوالي عام ٢٤٠ هـ / ٨٥٤ م والمتوفى عام ٣٢٠هـ / ٩٣٢م وكان ماهراً في

الطب والمنطق والهندسة والموسيقى والكيمياء، ومن أشهر أطباء المسلمين، وشغل منصب مدير مستشفي بغداد، وتفوق على كل من سبقوه وعاصروه من الأطباء ، قالوا عنه :

ابن زين الطبرى ... معلم الفقهاء .

حنين بن إسحق .... أعظم الأطباء .

ابن مسكويه ... الطبيب الماهر المنهكم

بعض الأمثال الشعبية
التي تخص العطارين

١ – اسأل مجرب ولا تسأل طبيب .

٢ – إيه اللى رماك على المر ؟ قال: اللى أمر منه .

٣ – خُد من عبد الله واتكل على الله .

٤ – الصبر مفتاح الفرج ....

٥ – الصبر حرق الدكان .

٦ – الصبر حلو ....

٧– أصبر على جارك السو ....

٨ – شربت الحنضل ....

٩ – الشيح في البيت مليح ....

١٠ – اللى ما يشوفشي من الغربال يبقى أعمى .

١١– الغربال الجديد له شدة .

١٢– عجوز ذهبت إلى العطار تطلب لبانة ، هل يصلح العطار ما أفسده الدهر .

١٣– العود في أرض نوعاً من الحطب .

١٤– أردب ماهو لك ما تحضر كيله ، تتغبر ذقنك وتتعب في شيله .

أحياء اشتهرت بالعطارة
ولخدمة العطارة والعطارين

١ -	حى المغربلين	ويقع في القاهرة	الغربلة
٢ -	حى العطارين	ويقع في القاهرة	العطارة
٣ -	حى الفحامين	ويقع في القاهرة	الفحم
٤ -	حى الخيامية	ويقع في القاهرة	أجول الجيش
٥ -	حى الحسينية		للعطارة
٦ -	حى التربيعة	بالغورية	للأقمشة

٧ - حى الحمزاوى، ووكالة أبو زيد لتخزين البضاعة وحفظها .

الاتجاه للطب البديل

Alternative Medicine

عفواً .. يطلقون عليه ويسمونه الطب البديل (طب الأعشاب) -Alterna tive Medicine أن البديل هو الذي يأتي عوضاً وبدلاً عن الأصل أو الأول في المنشأ والوجود بعد العدم .

- إذاً الطب الحديث الآن بكل هيئته وإمكانياته العالية العظيمة والتى لا ينكرها إلا جاهلاً هو الذي أصبح امتداداً للطب الذي يطلقون عليه طب بديل .
- إذاً ومنطقياً تصحيح هذه المكابرة والمغالطة ويصبح الأصل هو الطب الذي يعتمد على النباتات الطبية والأعشاب (طب الأعشاب) . والطب البديل Alternative Medicine هو الطب الحديث والذي أتى بعد ذلك وهذه وجهة نظر تحتاج للمناقشة . وباختصار سوف أوضح الفرق بين الطب الحديث (طب العلاج بالأعشاب) والطب الحديث مجازاً :

(١) نعرف جميعاً الفرق بين الرضاعة الطبيعية (لبن الأم) والرضاعة الصناعية (الألبان الصناعية والمخلقة كيميائيا) .

الرضاعة الطبيعية هى الأصل والأساس .

والرضاعة الصناعية هى البديل للرضاعة الطبيعية . وكلنا نعرف أيضاً فضل الرضاعة الطبيعية ومشاكل الرضاعة الصناعية .

الرضاعة الطبيعية هى نعمه من الله سبحانه وتعالى مثل نعمة النباتات والأعشاب الطبيعية، والرضاعة الصناعية هى بيد البشر الذي تصحبه وتلازمه حتمية الخطأ والصواب بكل صورها وتبادلاتها المختلفة .

(٢) الملابس التي تصنع من الأقطان - الأصواف - الحرير الطبيعي - والملابس التي تصنع من الأنسجة والألياف المصنعة والمخلقة صناعياً .

الملابس التي تصنع من الأقطان والأصواف والحراير الطبيعية برداً وسلاماً على الجسم البشري . والأخرى هي التهلكة والإصابة بأمراض غريبة وخاصة لدى الأطفال ولو حتى على المدى الطويل .

(٣) ومثلاً أيضاً بين النور والظلام - والحق والباطل، والعلم والجهل، والمشرق والمغرب - وذوبان الحديد وذوبان الجليد .

عفواً .. أنا لست ضد الطب مجازاً - الحديث - أو مع الطب البديل ومجازاً أيضا طب الأعشاب والنباتات الطبية - ولكن من خلال تجاربي ثبت وبدون شك أن الجمع بين الاثنين هو الأفضل والمحصلة إلى الطريق السوى - أي الأخذ بمبدأ الوسطية، وخير الأمور الوسط كما يقال - ولكن حبي للأعشاب هو الذي دفعني للدفاع عن هذه المخلوقات التي خلقها الله سبحانه وتعالى، وراعاها، وجعلها المخزن والمعون الذي يحوى ويحتوى على عناصر الحياة والمحاياة .

من الملاحظ الآن وبوضوح شديد أن هناك صيحة تدوي في أنحاء العالم والذي وصل إلى قمة التكنولوجيا في مجالات الطب والتحضيرات الدوائية والعلاجية والوقائية ، وهذه الدعوى في ملخصها هي دعوة ونصيحة للجميع وبدون استثناء إلى العودة وبسرعة وبدون تردد إلى الأعشاب والنباتات، واستخدامها كعلاج أكيد وناجح ولا بديل أو انحراف عنه وذلك بعد أن تأكد هذا وثبت بصورة واضحة وأكيدة .

وخير دليل على ذلك هو اهتمام الكثير من البلاد الأوروبية باستيراد أنواع كثيرة من تلك النباتات والأعشاب التي توصف لعلاج الكثير من الأمراض الشائعة والمعروفة لدى الجميع ومثال لذلك (أمراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد – بعض حالات الروماتزم – النزلات المعوية – أمراض الجهاز البولي وحصوات الكلى والحالب والمثانة – أمراض الجهاز العصبي – الضعف الجنسي لدى كل من الإناث والذكور – الكثير من الأمراض الجلدية – وأمراض ضعف وسقوط الشعر وخاصة لدى النساء) .

ولهذا كله نجد أن تلك البلاد تعمل الآن وبشكل واضح على استيراد كل (ما له فائدة لكل هذه الأمراض – وهم يشترون هذه النباتات والأعشاب بأسعار مرتفعة تفوق أسعار المحاصيل الشائعة مثل القمح والأرز أو القطن) .

فهم يطلبون كلاً من الأنواع الآتية وبشكل كبير :

١ - نبات الحنة :

نبات الحنة وخاصة التي تزرع في صعيد مصر « قنا وأسوان » فهم يطلبون أوراق الحنة وذلك لاستخراج اللون منها واستخدامه في تلوين الكثير من الأقمشة

واستخدامها أيضا في تحضير الكثير من مستحضرات التجميل العالمية غير الضارة بالبشرة – ويطلبون أيضا سيقان وجذور نبات الحنة وذلك لأنه ثبت أن هذه السيقان والجذور تفيد في علاج الكثير من أمراض الجهاز الهضمي، وعلاج الكثير من الجروح للمساعدة على سرعة التئامها وشفائها ويطلبون أيضا ثمار الحنة والمعروفة باسم جماجم التمر حنة لاستخدامها في تحضير العقاقير المستخدمة كموانع لحدوث الحمل .

٢ – الشيح بأنواعه الثلاثة :

الشيح البلدي ، والشيح البابونج، والشيح الخراسان

ولكل استعماله الخاص – والاستعمال الشائع والأكيد لهذا الأنواع الثلاثة هو مفعولها الكبير في طرد الديدان والطفيليات التي تصيب الجهاز الهضمي، وتستخدم لحفظ المنسوجات وخاصة الصوفية .

٣ – الكمون البلدي :

ويستخرجون منه مواد فاعلة وأكيدة لعلاج حالات الروماتزم، وأمراض الغضاريف والمفاصل، ويستخدم في الطعام .

٤ – حبة البركة (الكمون الأسود) :

وذلك لاستخدامها كعلاج لأمراض الجهاز التنفسي وأمراض الجهاز البولي – وأيضا تطلب لإضافتها إلى الكثير من الأطعمة والأغذية وصناعة المخللات والأغذية المحفوظة .

٥ – الشطة السوداني (والبلدي)

فمن العجب أن نبات الشطة يحتوى على بعض المواد التى تستخدم لتنشيط القلب وعلاج لضغط الدم المنخفض بالإضافة إلى استخدامها في الأطعمة والأغذية المحفوظة أيضا .

٦ - الكركديه :

وذلك لأهميته الأكيدة والفاعلة لتخفيف ضغط الدم المرتفع، وعلاج لبعض حالات الصداع ... ويستخدمونه أيضا في استخراج اللون الأحمر المميز له واستخدامه في تلوين الأطعمة والمأكولات والمشروبات، وأفضل أنواعه هو النوع الأسواني والذي يباع في صورة مسحوق وذلك لسهولة حمله واستعماله .

٧ - الخلة البلدي :

تستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية وأيضا في استخراج مواد تستخدم في علاج حصوات الكلى، واحتباس البول أو نزوله بصورة متقطعة وغير منتظمة، وعلاج لسلس البول .

٨ - النعناع الأخضر :

نبات النعناع الأخضر ونبات الزعتر ونبات الشاي الجبلي (مرمايا) وهى نباتات تتبع (العائلة الشفوية) وهي نباتات تحتوى على مواد تستخدم لعلاج أمراض الجهاز التنفسي، ونزلات البرد .

٩ - البردقوش :

يستخدم في خفض الكولسترول في الدم، ويستخدم في التخسيس، وإذابة الدهون، ومانع لترهلات الجلد .

وهذا كله يطلب من مصر، وبعض بلاد الشرق ... وهو ما يجعلنا نهتم كل الاهتمام بزراعة هذه النباتات والتي أصبحت زراعتها تتم بصورة علمية متطورة .

وعلينا أيضًا أن نهتم بتسويق هذه الحاصلات والنباتات الطبية في جميع أنحاء العالم وخاصة إذا علمنا أن معظم هذه النباتات تنمو وبصورة طبيعية في أجزاء كثيرة من مصر مهد الحضارة فهي في سيناء الشمالية والجنوبية، وفي أسوان، وفي مرسى مطروح، وفي الواحات .

الأهمية الخاصة
للألوان في النباتات والأعشاب العطرية

أول ما فُرض على الإنسان الأول أنه وجد نفسه محاطاً بالطبيعة التي فطره الله عليها ، فوجد السماء بألوان كثيرة منها اللون الأزرق المتدرج، والأخضر المتدرج، ووجد الشمس بلون عند الشروق وألوان عند الغروب، ووجد بحاراً ذات ألوان منها الفيروزي والأزرق المتدرج أيضًا ، ووجد الرمال السوداء والبيضاء، ووجد النباتات والأشجار والأحجار بالألوان الطبيعية المختلفة، ووجد الطيور والحيوانات حتى الحشرات ذات ألوان كثيرة جعلته يغار منها - كيف لا يكون له مثل هذه الألوان - ولماذا لا يحاكى الطبيعة وكل ما يحيط به من موجودات سواء منها ما هو متحركاً مثل (الطير والحيوان والحشرات والنباتات)، وما هو ثابت في مكانه ومستقراً بثقة مثل (الجبال السود والحجارة بحجمها وألوانها المختلفة)، حتى المياه لها ألوان مختلفة تبعًا للأعماق والموجودات التي بها، وأيضًا لمس اختلاف في درجات الألوان حتى في السوائل الموجودة في ذلك الوقت مثل اختلاف درجة ألوان المياه -اختلاف درجة ألوان السماء تبعا للغيوم ودرجات السحاب، وتبعاً للتوقيت اليومي وخلال العام تبعًا لاختلاف الظروف المناخية ودرجات الحرارة خلال السنة، واختلاف تبعاً للمناطق المحيطة به فألهمه الله سبحانه وتعالى كيفية الحصول من الطبيعة على الألوان وبدرجات مختلفة، وكان أول ما كان يشغله كيف يمكن تثبيت هذه الألوان باختلاف درجاتها، وكيفية الحصول عليها، والمحافظة عليها أيضًا لأكبر فترة ممكنة، وقد كان للإلهام والفطرة الدور الكبير في ذلك، وأكبر شاهداً على ذلك تلك الألوان التي تراها الآن متحدية الزمن منذ القدماء المصريين وحتى الآن نجد هذه الألوان متمثلاً فيها المعابد وعلى الصخور وجدران المعابد كما في معبد أبو سمبل - كوم أمبو - إدفو، وكأن الزمن ليس له

وجود ولا عهد يمثله بالنسبة لهذه الألوان وكأن يد الفنان ما لبثت أن انتهت الآن من وضع الفرشاة، والانتهاء في التو واللحظة من هذه الأعمال التي تتحدى العالم وتقف شامخة وتقول كلمتها ها أنا ذا، فهل من متحدي في الزمان والمكان والبعد، كلا وألف كلا سأبقى ما دامت الساعة لم تقم . فاستعان الإنسان بمواد تعرف بالمواد الراتنجية مثل الصمغ العربي – الكثيرة – القلفونية – المستكة لكي يستطيع أن يثبت هذه الألوان بعد الحصول عليها من الطبيعة لتثبيتها على الأشياء المراد تكوينها مثل الملابس، وخاصة الملابس المصنوعة من الألياف مثل الكتان والتيل والقطن والأصواف وحتى الحرير استطاع أن يكون كل ذلك بمكنه واستمراره وصبر لا مثيل له فنرى الآن الألوان وخاصة الألوان الأساسية : الأزرق – الأحمر – الأخضر – الأسود وحتى اللون البرونزى الذهبي وكأنه صنع الآن ، في التو والساعة، حقاً إنها معجزة .

فكان يجمع من الطبيعة كل ما هو ملون مثل الصخور والأحجار، حتى قلف الأشجار، وبعض الأوراق والسيقان والجذور، وبعض أجزاء الحيوانات، والكثير من الموجودات في البحار والمحيطات، وحتى المياه العذبة مثل نهر النيل ففيه من الألوان مثل الطمي ذو اللون الفيراني والبني، والكثير من الطحالب التي تنمو في البرك والمستنقعات استفاد من ألوانها الطبيعية التي فطرها الله عليها مثل طحلب (الأسير جارس) الذي ينام فوق الصخور، وجعل الماء والكثير من السوائل الطبيعية هى الوسط الذي يمكن أن يحتوى على هذه المواد، وبالاستعانة بالمواد الراتنجية استطاع أن يكون ما هو يطلق عليه المعلقات والرغويات التي بها يمكن طلاء الأحجار والحوائط، وأيضا استطاع أن يكون بصورة سائلة بدرجة مختلفة كي يستطيع أن يلون المنسوجات وذلك بوضعها في آواني وتركها حتى يتم الصباغة باستخدام درجات الحرارة المختلفة حتى درجة الغليان ثم بعد ذلك تركها لأشعة الشمس لاستكمال التثبيت بصورة جافة – في النهاية إجراء عمليات تمشيط لهذه الألياف والخيوط – ثم بعد ذلك عمل النسيج ويتبعه عمل

المنسوجات وارتدائها في المناسبات المختلفة تبعاً لاختلاف الظروف والمستويات الاجتماعية، وحتى في التفرقة بين المجتمع الواحد وأيضًا استخدام الملابس في الحروب فكل قائد وله درجة في الألوان وذلك للتميز وعدم الخلط بين الأفراد، وأيضًا كان لكل مناسبة لون - مثل ارتداء الألوان الغامقة في الكوارث والنائبات، وارتداء الألوان البيضاء في الأفراح والانتصارات والإعلان عن الحرب، والأبيض إعلاناً عن السلام والانتصار وإنهاء حالة الاستنفار بين القوات .

وهناك أيضًا الأماكن والمناسبات الدينية المختلفة، ويرى أن أول من غار من الحيوانات المرأة - فلوحظ أن بعض إناث الحيوانات متمثلاً ذلك في أبشع صورة في القردة فلاحظت أن إناث بعض أنواع القردة يأخذ في الاهتمام بتلوين بشرته وعينه وحتى أصابعه وذلك باستخدام أنواع من الطفلة، وتأخذ إناث القردة هذا الاهتمام بشعرها والحرص على النظافة وخاصة وهي تعرضه لأشعة الشمس ولقطرات المطر وذلك للحصول على رضى الذكر والفوز بالأقوى والأفضل فأخذت المرأة تستعمل الحناء بألوانها المناسبة للون البشرة وهكذا لكي تفوز هي أيضًا بالذكر القوى والمميز .

وكذا الحال بالنسبة للذكور الرجال فوجد أن هناك من الحيوانات الذكور من يحرص على الرشاقة والجمال واللياقة في التعامل مع الأنثى متمثلاً ذلك في ذكر الطاووس وكيف أنه يبذل كل ما في وسعه لإرضاء الأنثى، والحصول على رضاها، والإمساك بمفاتيح قلبها ، وهكذا لعبت الألوان دور السحر في خلق الألفة بين البشر بعضهم ببعض ، وكانت الطبيعة هي المستودع الذي أودع فيه الله سبحانه وتعالى هذه الكنوز واستطاع الإنسان بعد هذا كله أن يُسخر كل هذه الألوان في خدمة البشرية، واستطاع حتى من العشب الواحد مثل الكركديه أن يحصل على درجات من الألوان تبعاً للحموضة والقلوية الـ PH وينقل ذلك إلى الأطعمة والمنسوجات حتى مساحيق التجميل أصبحت الآن فيها ما هو طبيعي ١٠٠٪ مثل الروج، وطلاء الأظافر، وكريم الأساس، وخلافه كل ذلك من نباتات وأعشاب

طبيعية بعد أن ثبت أن المواد الكيميائية لها تأثير سام على الجلد، وتسبب الجرب والبوهي، والأمراض الجلدية التي يصعب علاجها ولاحظ ذلك هوانم وسيدات العصور الوسطي في أوروبا فقد أصيب منهم كثير، وخاصة ذات اللون الأبيض الشاهب فقد تلون الجلد بألوان غريبة، وبطش صغيرة وكبيرة نتيجة لوضع هذه المساحيق الكيميائية على الجلد وخاصة منطقة الرقبة والصدر تظهر فيها بطش بألوان مختلفة تبعاً لحساسية الجلد وتلاشى كل ذلك الآن نتيجة لاستخدام مكونات من الطبيعة التي فطر عليها الإنسان .

وعليه يمكن الحصول على الألوان الآتية من الأعشاب، والنباتات، والأحجار الطبية واستعمالها بأمان واطمئنان دون أي رد فعل أو آثار جانبية ويتمثل ذلك في :

(١) **حبة البركة** : يستخرج منها اللون المائل إلى الأسود أو الرمادي ويمكن أن يسمى اللون (فيراني) وهو لون مرغوب للملابس وخاصة لصبغة القماش (الچينز) Black

(٢) **الكمون البلدى** : green with all degrees

يستخرج منه اللون « الكموني » وبدرجاته المختلفة .

(٣) **الكركم** : نحصل منه على اللون الليموني Limon color الكنارى – الأخضر الكبريتي .

(٤) **كبريت العمود** :

الأصفر الكبريتي (اللون الكنارى الفاتح والغامق) (Dark yellow) - (light yellow)

(٥) **عشب الفوة** :

يمكن الحصول منه على اللون البمبا (بمبى) (pink)

(٦) **ساق الحمام** :

اللون الأحمر والبني والقرمزى والبنفسجي (red - brown)

(٧) **الخروب :**

اللون الخروبي وبدرجاته المختلفة (brown with all degrees)

(٨) **نبات النيلة الهندى :** الأزرق بدرجاته المختلفة (blue)

(٩) **التمر هندى :** اللون البني بدرجاته (brown , all degrees of brown)

(١٠) **القرنفل :** اللون القرنفلي بدرجاته أيضاً (brown & degrees)

(١١) **التوتيا الزرقاء :** كبريتات النحاس اللامائية اللون الأزرق بدرجاته (blue with all degrees)

(١٢) **الحنة الحمراء :** اللون البني الغامق واللون البني الفاتح . (dark brown and light brown)

(١٣) **الحنة السوداء «البغدادى» :** اللون الأسود الفاحم بدرجاته كقطع الليل السوداء (Black and all degrees)

(١٤) **الكينا الخشب :** (السنجالي) «السيمون» اللون السنجابي البني الفاتح (light brown)

(١٥) **ورق السنامكة (السنا) :** اللون الزيتوني بدرجاته (green with all degrees)

(١٦) **السحلب التركي :** (لون سن الفيل)

(١٧) **خيار شمبر :** اللون البني العسلي الفاتح والغامق (Dark brown & light brown)

(١٨) **غطا طرشي :** "كافيه أولى" لون الكاكاو الفاتح (light - brown)

(١٩) **حصا لبان أكيل الجبل :** لون الأخضر الفستقي لون الفستق (light - green)

(٢٠) **السماق (حب شامي)** : لون الأحمر القرمزى النبيتي ricn red

(٢١) **الخردل** : اللون الأصفر السمني Yellow

(٢٢) **حب الرشاد** : لون أحمر طوبي light red

(٢٣) **حبة خضراء** : اللون الأخضر الزرعي أو الزيتي green with all de-grees

وهكذا نجد أنه هناك ما يطلق عليه كنز الألوان الطبيعية كألوان الطيف، والألوان المتداخلة، والألوان المركبة وهذا كله ما أنعم به الله على البشرية لكي يأخذوا منها ما ينفعهم، والويل كل الويل لو استبدلت هذه الألوان وهذه الخامات بالخامات الكميائية حرصاً من الإنسان على تناول كل ما هو مخلق وذلك لرخصه، وللزيادة الإنتاجية المصنعة .

طريقة عمل تركيبة بعض الألوان الصناعية

اللـــون	التركيبـــــة		
١- أسود	١,٥ برتقالي	٣ كحلي	٢,٥ زيتي
٢- بني	٢ ليموني	٢ أحمر هندي	٣ أسود
٣- أخضر زرعي	٣ تركواز على الخامي	٢ أصفر حمصي	
٤- بنفسجي	٣ بمبى	١ لبني	
٥- زهري	٢ بمبى	٤ لبني	
٦- زيتي	٣ ليموني	١ كحلي	١ لبني
٧- كاكي	٣ ليموني	٠,٥ كحلي	٠,٥ أسود
٨- برتقالي	٣ ليموني	١ أحمر هندي	
٩- طرابيشي	٣ أحمر هندي	١ كحلي	
١٠- زيتوني	٣ زيتي	٢ لبني	

جمال العطارة
والتنوع في الشكل والهيئة

كما أن هناك ذخيرة لا تعد ولا تحصى من الألوان في الأعشاب والنباتات الطبية – نجد أنه هناك الكثير والكثير في التنوع variation في الشكل، والحجم، والهيئة في أشكال وأنواع وأصناف الأعشاب والنباتات الطبية والجزء الفاعل الموجود فيها ونسبة كبيرة في أجزاء النبات الواحد أمثلة على ذلك :

(أ) **الأعشاب الورقية** : أي أن المادة الفاعلة والمؤثرة موجودة في أوراق النبات .

١ -**السنامكة السنا** Sanma: وهي أعشاب تستخدم كملين، وفي حالات الإمساك وخاصة بالنسبة للأطفال .

٢ -**أوراق التليو** Tilia Europoea: ويستخدم كعلاج للحكة، والنزلات الشعبية، والأزمات الصدرية .

٣ -**ورق الجوافة** : يستخدم كمهدئ أيضًا في حالات الكحة، والأزمات الربوية، ومشاكل الجهاز التنفسي.

٤ -**الحلف بر** : أوراق أبرية طويلة تستخدم كعلاج المسالك البولية، والتهاب المثانة ومجرى البول .

٥ -**القنطريون** Erythraea centaerium : أوراقه تستخدم كعلاج للكبد وأيضًا لتطهير مجرى البول، ومانع لتكوين حصوات الكلى .

٦ -**أعشاب لويزا** AVerveine : وهي أوراق طولية حلزونية تستخدم كمهدئ في حالات التهاب الجهاز التنفسي والعصبي

٧ - التين الشوكي :

شحمية تخزن المياه فيها ، وهى تستخدم كعلاج لفروة الرأس وعلاج للبشور والدمامل، والتقيحات الصدرية .

٨ -أوراق الصفصاف :

سميكة الملمس، تستخدم في علاج سقوط الشعر، ولعلاج الجروح والخدوش .

٩ -أوراق البردى :

في صناعة أوراق للكتابة عليها، وتدوين المعلومات، وحفظ التاريخ وتدوينه .

١٠ -أوراق الصبار:

كعلاج للأمراض الجلدية، وعلاج لسقوط الشعر، ومانع للقشرة، وعلاج للبواسير وخاصة بالنسبة للسيدات بعد عمليات الولادة .

(ب)أعشاب ونباتات طبية على شكل وهيئة بذور (حبوب):

١ -حب البركة «الحبة السوداء»: BLACK CUMMUN

<u>NIGELLA</u> <u>SATIVA</u> <u>RANUNCULACEAE</u>

تستخدم كعلاج للكحة، وموسعة للشعب الهوائية وللجهاز التنفسي والهضمي، ومطهرة لمجرى البول .

٢ - حب الرشاد :

للوقاية من هشاشة العظام ومطهر لمجرى البول، وعلاج للسكر وخاصة سكر الدم.

٣ -حب الخردل : MUSTARD GRASSICA

يستخدم في صناعة المستردة، وفي صناعة اللبخ، واللصقات الطبية،

ويستخدم أيضًا في علاج قصور الدورة الدموية وعدم وصول الدم إلى الشعيرات الدموية الدقيقة .

٤ -حبوب الشمر : FOENICULUM VOLGARE

تستخدم كفاتح للشهية، ومدر للبن بالنسبة للرضاعة، ويستخدم أيضًا في صناعة المخبوزات والفطائر، وموسع للشعب الهوائية .

٥ -حبوب الكسبرة : CORIANDER SATIVIUM

تستخدم في علاج التهاب الجهاز التنفسي، وأيضًا كنوع من التوابل يضاف على الأطعمة وخاصة الشرقية.

٦ -حبوب الفلفل الأسود : PIPER NIGRUM

نوع من التوابل، ويستخدم في حفظ الملابس والمنسوجات الصوفية غالية الثمن، ويستخدم كمنبه للمعدة لإفراز العصارة الهاضمة .

٧ - حبوب الكراوية : CARAWAY

تستخدم كبديل للبن الأم أثناء الرضاعة، وفي صناعة المخبوزات، فاتح للشهية، قابض للمعدة في حالات إسهال الأطفال وأثناء فترات الحمل .

٨ - حبوب الينسون : PIMPINELLA

تستخدم كملين ومهدئ وأيضًا كمكسب للطعم، ويستخدم للوقاية من الحشرات التي تصيب فروة الرأس، والحشرات القشرية، وفي حالات التهاب الشعب الهوائية .

٩ -حبوب القطونة «بذر» : ORIGANUM SYRIACUM

علاج للبشرة الجافة، وعلاج للتجاعيد وحب الشباب، وأيضًا علاج للجهاز البولي، ولتفتيت الحصوات، وعلاج لهشاشة العظام .

١٠-حبوب الكمون : UMBELLIFEREOUS HERBACEAUS

تستخدم كنوع من التوابل، وحفظ الأطعمة، ومانع للغازات، ومانع لترسيب الأملاح وعلاج للغضاريف، وهشاشة العظام .

(جـ)أعشاب ونباتات على شكل قلف الشجر :

١ -القرفة : CINNAMON CIMMAMOMUM ZEYLANIEU

وهى تستخدم كمهدئ، ومكسب للحرارة وخاصة في فصل الشتاء، ومادة مغذية ومكسبة للحديد والكالسيوم، ومطهرة لمجرى البول .

٢ -الكينا : CINCHONA SUCCIRUBRA

علاج ناجح أكيد لعلاج نقص الدم ونقص الصفائح الدموية، وعلاج للملاريا، وعلاج للضعف العام، وعلاج للنزيف، ومانع لسيولة الدم، وتستخدم في علاج سقوط الشعر .

٣ -ميعة ورق - قشر ميعة : STYRAX LQUIDANNBER

تستخدم في أنواع البخور، وتستخدم في علاج الجروح والدمامل، وعلاج لسقوط الشعر .

٤ -درا صينى : CANELLA ALBA

وهو عبارة عن قلب القرفة، كنوع من المشاريب مثل القرفة يستخدم كنوع من التوابل الخاصة لعمل الحلويات، وإكساب الأغذية طعم ونكهة القرفة .

٥ -غطا طرشي :

يستخدم كعلاج لجروح الحيوانات ومادة قابضة للجروح .

(د)أعشاب ونباتات عطرية تأخذ شكل الدرنات «والريزوم»:

١ - حب العزيز حبوب ريزومية:

صغيرة وموطنه أسبانيا، والبحر الأبيض المتوسط ويزرع في مصر في محافظات الوجه البحري، وكفر الشيخ - وهو يعتبر من أهم النباتات التي بها هرمونات أنثوية وتستخدم لزيادة اللبن للمرضعات، ولزيادة الوزن كما ويستخدم كمادة مغذية ومكسبة لزيادة الوزن .

٢ -السُعد :

يوجد على حواف المصارف والترع ويستخدم في صناعة الكريمات المثبتة لنمو بُصيلات الشعر، ويستخدم أيضًا في علاج البواسير ويوضع على الجروح والخدوش.

٣ -الكركم: TURMERIC DUROUMA LCANOA

نبات بذر في آسيا - ويستخدم في الكثير من الأطعمة الشرقية كمكسب للون الأصفر بدرجاته، ويستخدم كأساس لمكونات «الكاري» الهندي، ويستخدم طبياً في علاج الكبد ويصنع منه مراهم ومعاجين لعلاج الأمراض الجلدية مثل التنيا - البهاق .

٤ -الجنزبيل «الزنجبيل»: Genger

نبات من النباتات الحريفة - تستخدم كمشروب شتوي مضاف إلى القرفة، أو كمشروب جنزبيل ويستخدم أيضًا كنوع من التوابل كما يستخدم أخضر في صناعة الأطعمة الفاتحة للشهية .

٥ -الجنسنج :

نبات يزرع في كوريا والصين واليابان وهو من أكثر وأغنى الأعشاب والنباتات الطبية يحتوى على هرمونات وفيتامينات وعناصر غذائية .

٦ -الخُلنجان : Galangel

يدخل في تراكيب غذائية، ومكسب للحرارة وخاصة في فصل الشتاء، ويصنع منه بعض اللبخ واللصقات، ويستخدم كنوع من التوابل .

٧ -الترفاس : الفجع

هو فطر ينبت في الأرض بعد هطول الأمطار والسيول خاصة بمنطقة مرسى مطروح في مصر، وهو مقوي جنسيًا، ومطلوب عالميًا .

(هـ)أعشاب على شكل مواد راتنجية (حمضية) :

١ -المستكة «التركي» : MASTIC

وهى تسمى دموع أشجار المستكى وذلك لأن طريقة استخراجها والحصول عليها يتم بإحداث خدوش أو خروج في ساق نبات المستكة صباحاً قبل أشعه الشمس فتخرج من الساق مادة لبنة بيضاء سرعان ما تجف لتعرضها لأشعة الشمس والهواء – ثم تجمع بعد ذلك بواسطة سكينة خاصة – وتستخدم كنوع من التوابل وكريم، وتستخدم في صناعة الأسنسات والروائح العطرية، وتدخل في صناعة الآيس كريم كمادة جمعية تعمل على تماسك المكونات اللبنية .

٢ -الكثيراء : TRAGACANTH

تستخدم في الصناعة كمثبت للألوان في الأنسجة، وأيضًا تستخدم في الصناعات الغذائية وأشهرها «صناعة المفتقة» والقراض المسمنة .

٣ -الفاسوخ المغربي :

يستخدم كمادة مكسبة للروائح في صناعة البخور، وله رائحة ذكية خاصة، ومانع للحسد والسحر.

٤ -الآدن «لبان نتاية» :

يستخدم في صناعة الأدوات، وفي صناعة الروائح العطرية، والبخور وخاصة بخور الكنائس .

٥ – الكندر «اللبان الذكر» : GUM OLIBANUM

يستخدم كطارد للبلغم، والكحة، والسعال الديكى، وأيضًا في صناعة البخور .

٦ – الصمغ العربي : ARABIC GUM

يستخدم في الصناعة وخاصة الصباغة وتثبيت الألوان .

٧ – الجاوة «التناصرى» : BENZOIN

يستخدم في الصناعات التى تحتاج إلى مادة خفيفة وفي البخور، وصناعة الروائح العطرية .

(و) أعشاب على شكل «البلحة»:

١ – جوزة الطيب : NUTMEG

كنوع من التوابل، ومكسب للطعم والنكهة الخاصة، ومدر للعاب والعصارة الهاضمة .

٢ –الكايلي :

يستخدم كعلاج للضغط المرتفع، قابض للأوعية .

٣ –شعير هندي : MYROBOLANUS INDICUS

يستخدم كمادة قابضة، وفي صناعة المواد العلاجية .

٤ –عود صليب : PAEONIA OFFICINALIS

يستخدم كنوع من التوابل، ومانع للحسد فيحمل دائماً مع من يكون مصاب بالحسد .

٥ – بلوط :

يستخدم في علاج الكبد الوبائي وخاصة علاج فيرس (C) ويستخدم في الأحياء الشعبية بمس بلح الغيرة توضع للأطفال لعدم الغيرة من بعضهم البعض كحجاب .

٦ - **بلح حلايب** : يستخدم كعلاج لمرضى السكر .

٧ - **السفرجل** : يستخدم كعلاج للضعف الجنسي .

(ز)أعشاب على شكل حجرى أو معدني :

١ - الطفل

٢ - تين أرمل

٣ - كبريت عمود

٤ - شبة بيضاء « زفرة »

٥ - شبة زرقاء

٦ - دم الأخين

٧ -زيتون إسرائيلي

٨ -النطرون

٩ -زنجفر - كبريتور الزئبقيبك .

١٠-الزئبق

(ح)أعشاب تأخذ الشكل الخشبي :

١ -خشب الصندل SANDAL WOOD

٢- خشب المقات GLOSSOSTEMON BRAGUIERI

٣- عود الخشب « عود ند » AQUILARIA AGULLOCHA

٤- قسط بحرى

٥ -عود ريح BERBERIS VULGARIS

٦- عرق حلاوة GYPSOPHILA STRUTHIUM

٧- عود قرح

٨ - عرق جناح

٩ - عود أيكر

١٠- سواك آراك TOOTH BRUSH TREE

SALVADORA PRSICA - SLVADOR ACEAE

يصنع منه معجون أسنان في سويسرا لما له من فوائد طبية كثيرة .

(ط)أعشاب على شكل بتلات :

١ -الكركديه : HIBISCUS BDARIFFA

٢- السكران ERIGERON AEGYPTIACUS

٣- زَر ورد

٤ -العصفر CARTHAMUS TINCTORIUS

٥- الزعفران CROCUS SATIVA

٦- البسياس الهندى

(ي)أعشاب على شكل زهور :

١ -الكاموميل - البابونج MATRICARIA CHAMOMILLA

٢- الجزامة LAVANOLULA SPICA

(ك) أعشاب على شكل قرون :

١ -الخروب CERATONIA SILIQUE

٢- التمر هندي TAMARINDUS INDICA

٣- قرون الفتنة ACACIA FORNESIANA

٤- قرون السنامكة (السنا) SENNA ACUTIFOLIA

المشروبات التي تباع عند العطار
وفوائدها الطبية

ولسهولة معرفتها قُسمت إلى قسمين مشروبات شتوية – مشروبات صيفية :

أولاً : المشروبات الشتوية :

١-القرفة : CINNAMON - CANELLA

<u>CINNAMOMUM ZEYLAMICUM</u>

فوائدها : مشروب شتوي مدفئ – طارد للغازات ومعالج للانتفاخ، دواء للسعال والتهاب الحلق، ويستعمل في طهي الأطعمة مكسباً لطعم ومذاق القرفة وفي صناعة الحلويات الشرقية، وزيت القرفة يستعمل كعلاج للروماتيزم والمفاصل وعلاج لقرحات المعدة واضطراب القولون .

٢ -الجنزبيل – الزنجبيل : GINGER

<u>ZINGIBIR -FFICIN</u>

فوائدة : طارد للغازات – نوع من التوابل المطلوبة للأكلات الشرقية يولد الشعور بالقيء – لعلاج التهاب الحنجرة – معالجاً للصوت في حالات التهاب الأحبال الصوتية – يستعمل في عمل اللاصقات، واللبخات في علاج الروماتزم – يستعمل لرفع الضغط في حالات (انخفاضه المستمر) .

٣ -الحلبة الحصا : GINGER

<u>TRIGONELLA FOENUM</u>

فوائدها : فاتحة للشهية – تزيد إفراز وإدرار اللبن للمرضعات – مطهرة لمجارى البول والمسالك البولية، ويوجد منها البلدي والذي يزرع في مصر وهو الأفضل

ومنها المستورد وخاصة من الهند وهي أقل في الجودة واللون والطعم، وهى تحتوى على أحماض أمينية وهي السبب في الرائحة المميزة للحلبة، وتستعمل في صناعة البسطرمة (الغلاف الخارجي للبسطرمة) وعلاج لمرض السكر.

٤ -السحلب التركي : Lizard orchis

فوائده واستعماله : مغذى وخاصة لكبار السن – يستعمل كمادة أساسية في صناعة الآيس كريم وهو المكون الأساسي له، مشروب خاص في بعض البلاد ويعالج النحافة ولزيادة الوزن .

٥ -السحلب المصرى :

وهو تركيبة مكونة أساساً من الأرز الناعم والنشا – الفانيليا – سوداني – جوز هند – لبن بودرة – خميرة جافة – سمسم .

فوائده : مشروب مغذى فاتح للشهية – يزيد الوزن – مُشبع .

٦ -الكاكاو : Cacao

Theobroma Cacao

العائلة الأشيركولية FROM : <u>STERCULIACEAE</u>

استعمالاته : مشروب مغذى – خفيف للقلب – يستخدم كمشروب شتوى في البلاد الباردة – يصنع منه الشيكولاتة – ويصنع منه زبدة الكاكاو، ومساحيق التجميل .

٧ - الينسون : Aniseed

<u>ILLICIUM ANISATUM</u>

فوائده واستعمالاته : مسهل – مدر للطمس – يساعد على انقباض الرحم – يدخل في أدوية السعال – مهدئ ويطيب رائحة الفم . ويستخدم زيت الينسون مع زيت الزيتون في حالات إصابة الرأس بالحشرات فهو قاتل للحشرات التى تصيب فروة الرأس – ويضاف إلى الكحول في صناعة المشروبات الكحولية .

٨ -**الكراوية** : Caraway

فوائدها الطبية : طاردة لغازات المعدة – علاج الانتفاخ – إدرار اللبن بالنسبة للمرضعات أفضل غذاء للأطفال بعد لبن الأم – فاتح للشهية – مادة مغذية وذات رائحة مقبولة .

٩ -**الشمر** : Fennel

FOENICULUM VOLGARE

استعمالاته : طارد للغازات – مغذى – مهضم – منبه عام قوى يستخدم في صناعة الكثير من المخبوزات والفطائر، ويستخدم زيت الشمر في التخسيس .

١٠ -**النعناع البلدي**: Peppermint

MENTHA PIPERTA

استعمالاته : مشروب مقوى للمعدة – منعش – مطهر للمعدة والكبد، ويستعمل كمادة طاردة للديدان، ويستعمل في صناعة الكثير من اللبخات واللاصقات، ويستعمل كمادة معالجة للبرودة .

١١ -**ورق اللورا** : Mandragora officinalis

استعمالاته الطبية : يستعمل كمنشط للكبد، وفي الطهي، ويدخل في صناعة المشروبات المنعشة، كما يستعمل كمادة قابضة، ويدخل في الكثير من الصناعات الغذائية وأفضل علاج للقولون العصبي ويشرب ٣ مرات في اليوم .

١٢ -**الشعير** : (التلبينة)

استعمالاته : يستعمل كطارد للحصوات، وموسع للحالب، وتستعمل المادة الناعمة منه في صناعة الكثير من المخبوزات والفطائر .

١٣ -**البابونج** : Chamomile

MATRICARIA CHAMOMILE

استعمالاته الطبية : طارد للغازات – مسهل – مطهر للمعدة – يستعمل في علاج الجيوب الأنفية – وكذلك لطرد الديدان من المعدة وخاصة الأطفال – ويستخدم كمادات للعين – وأيضاً في حالات الصداع النصفي .

١٤ -البردقوش : Majoran

ORIGANUM MAJORANA

فوائده واستعمالاته : منعش – مخفض للكولسترول – يعمل على إذابة الدهون من الجسم – مهضم – مادة فاتحة للشهية – يضاف على المخبوزات – مانع للالتهاب، ويستخدم في حالات علاج الكسل الكبدي .

والخواص العامة لنبات البردقوش :

١ – منبه : Stimulant

٢– مضاد للتشنجات : antispasmodic

٣– مقوى جنسياً : anapphrodisiac

٤– مهدئ : Relaxative

٥– طارد لغازات الطمس : Carminative

ثانيا : المشروبات الصيفية :

١ -الكركديه : HIBISCUSSA BDARIFFA

فوائده الطبية واستعمالاته : الجزء المستعمل منه هو الشبلات ومنه السوداني والأسواني وأجوده الأسواني؛ وذلك للونه وطعمه المميز له، ومنه يمكن الحصول على اللون الأحمر بدرجاته منها الـ PH والخفيفات المتتابعة . واللون الأحمر المميز للكركديه، ويستخدم الآن في اليابان لصناعة أدوات التجميل مثل الأحمر الروج والمانيكير (طلاء الأظافر)، ويستخدم كمادة ملونة وآمنة في الصناعات الغذائية والملونات الطبيعية وخاصة الحلويات التي تقدم إلى الأطفال فهو مادة خام طبيعية يمكن منها استخراج اللون الأحمر بدرجاته .

طبياً : خافض للضغط المرتفع، ومنعش، ومرطب، ومشروب ساخن يعمل على تطهير المجرى البولي والمسالك البولية، وبه مواد قاتلة للبكتريا والميكروبات .

٢ -العرق سوس : LIGUIRICE

GLYCYRRHISA GLABRA

فوائده الطبية واستعمالاته : أجود أنواعه : السوري والعراقي وكل ما ينبت في أرض الشام، والمصري منه يستخدم كنوع من العلف للماشية، أو في الصناعات الأخرى . وهو مشروب صيفي منعش، وملين، وملطف للحلق - طارد للبلغم، ولعلاج الأمراض الصدرية، ويصنع منه مادة الرب سوس والتي يصنع منها الحلويات، ويستخدم أيضًا كعلاج للإمساك المزمن . (شفاء وخمير يا عرق سوس)

٣ -التمر هندي : TAMARIND

TOMORINDUS INDICA

فوائده الطبية واستخداماته : يستخدم كملين - حافظ لضغط الدم - ملطف للمعدة، ويستخدم كعلاج للأنيميا، وعسر الهضم .

ويستخدم كمشروب ساخن علاج للكحة، والسعال الديكي، وكمشروب بارد علاج للضغط المرتفع .

٤ -الخروب : CERATONIA SILIQUA

قرون الخروب : يوجد منه الخروب القبرصي، ويزرع في جزر اليونان وقبرص ، والأنواع المصرية والتى تزرع في مصر وخاصة جنوب مصر ويمكن استعمالها كنوع من العلف .

٥ -السوبيا :

هي مشروب شعبي معروف منذ القدم ومكون أساساً من نشاء الأرز، والشعير المضاف إليه أسنس جوز الهند والورد، واللبن البودرة ، إضافة ألوان إليه وهو يشرب كمادة مليئة للمعدة ومشبع ومنعش.

٦ -الدوم :

نبات فرعوني قديم، يستخدم كعلاج للضغط سواء المنخفض أو العالي؛ لأنه يعمل كالميزان، واستعماله يوميًا يعالج الضغط وخاصة الضغط العصبي. وهو نبات صحراوي يوجد في صعيد مصر، كما أنه مقوي للأسنان إذا أكل على طبيعته.

أهمية الزيوت في العطارة

يتم استخراج الزيوت من الحبوب والبذور والثمار العطرية، وذلك عن طريق استخدام الضغط الهيدروليكي سواء كان يدوياً، أو ميكانيكياً، وباستعمال آلات كهربائية حديثة - ثم بعد ذلك إجراء عملية فلترة وتصفية للزيت من بعض الشوائب أثناء عملية الاستخراج، ويحفظ بعد ذلك في أواني زجاجية غامقة اللون ولا تستخدم المذيبات العضوية إلا في الحالات الضرورية جداً وذلك للحفاظ على الروابط العضوية والكيميائية في الزيوت والتي يمكن أن تتأثر وتتغير نتيجة لاستعمال مذيب عضوي. وتختلف كميات الزيت المستخرجة من الحبوب والبذور حتى بالنسبة للنوع الواحد لعدة عوامل منها :

١ - نظافة البذور أولاً من أي شوائب عالقة بها .

٢ - وقت الاستخراج سواء في الصيف أو الشتاء .

٣ - النوع والعمر الافتراضي، والصلاحية بالنسبة للبذور أو سنوات تخزينها أحيانًا .

فأحيانًا تكون البذور القديمة أفضل من الحديثة، وأحياناً العكس في بعض البذور .

٤ - مقدار طحن البذور ودرجة نعومتها .

وتستعمل الزيوت بإضافتها إلى الأطعمة والمشروبات في حالات العلاج - وتستعمل ظاهريًا كدهانات للبشرة كما تستعمل مضافاً إليها أنواع من العطارة كعلاج وطب قديم، وكذلك في عمل الكريمات والدهانات الجلدية ومن هذه الزيوت على سبيل المثال :

١ -زيت حبة البركة : HABET EL BARAKA OIL

«فيه شفاء من كل داء الا السام» حديث شريف .

ويستخدم في حالات :

١ – الكحة، والربو الشعبي، ونزلات البرد .

٢ – حالات الخمول، والكسل، والرهقان .

٣ – حالات الضعف العام، والضعف الجنسي .

٤ – آلام الظهر والروماتزم .

٥ –التهاب القلب، وضيق الأوردة .

٦ – تنشيط الذاكرة، وسرعة الإدراك .

٧ – علاج لقشرة الشعر، والتهاب البشرة .

٢ – زيت الحلبة : FENUGREEK HELBA OIL

١– عامل لإدرار ولزيادة اللبن للمرضعات .

٢ – فاتح للشهية ومنشط جنسي للنساء فقط .

٣ –يفيد في حالات الإمساك الحديثة .

٤ –حالات فقر الدم، وضعف الجسم .

٥ –حالات الأنيميا .

٣ -زيت قرع العسل : (اليقطين) PUMPKIN OIL

١– علاج أكيد ومجرب لالتهاب وتضخم البروستاتا .

٢ –طارد للديدان؛ وذلك بوضعه على الصرة ليلاً لمدة ٧ أيام متصلة أو منفصلة .

٣ –يعالج الضعف الجنسي وقله الانتصاب .

٤ –خافض للكولسترول .

٤ -زيت اللوز : BITTER ALMONEL OIL

١- يستخدم للبشرة وخاصة علاج للكلف بعد الحمل والولادة .

٢ - لإزالة البقع تحت الإبط ونتيجة احتكاك الأرجل بين الفخدين .

٣ -علاج اللوز المليئة وخاصة عند الأطفال .

٤ -تنعيم البشرة وخاصة قبل الزواج .

٥ -زيت الشمر : FENNEL OIL

١- تطهير الجهاز الهضمي - مسكن لآلام الأمعاء .

٢ -منشط جنسي بالنسبة للنساء .

٣ -تفتيت حصوات الكلى .

٤ -طرد الديدان والطفيليات بالنسبة للاطفال .

٥ -مدر للبن .

٦ -علاج لمجرى البول ومطهر له .

٦ -زيت الينسون : ANISE OIL

١- يفيد في علاج السعال الديكي، والتهاب اللوزتين .

٢ - يقضي على حشرات الرأس، وذلك بإضافة زيت زيتون وتدليك الفروة .

٣ - يزيل الصداع، وطارد للديدان .

٤ - له رائحة فاتحة للجهاز التنفسي .

٧ - زيت الجرجير : CRESS OIL

١- يستخدم لمنع سقوط الشعر .

٢ - ملين يساعد على الهضم - يفتت حصوات الكلى .

٣ – يعالج آلام المعدة والأمعاء .

٤ – منشط جنسي للطرفان .

٥ – منشط للبنكرياس .

٨ – زيت الخروع : CASTOR OIL

١– يستخدم كملين قوى – شراب .

٢ –يستخدم لمنع تساقط الشعر .

٣ –دهان للجلد، وعلاج للكلف والحروق والاجهاد الجلدى .

٤ –علاج للبثور والدمامل – يفيد في حالات تقرح الجلود .

٩ – زيت الخلة :

١ –علاج لحصوات الكلى – علاج البهاق والبرص .

٢ –مدر للبول وموسع للحالب .

١٠ – زيت البردقوش : EUCALYPTUS OIL

١– مسكن لآلام الجهاز الهضمي والمعدة .

٢ – مذيب للبلغم – علاج لنزلات البرد .

٣ – مهدئ للأعصاب وإزالة الصداع .

٤ –لإزالة البقع الزيتية من الأقمشة وخاصة الأقشمة الصوفية .

٥ – منظم للدورة الشهرية .

٦ – لعمل اللنشون يضاف على بدرة خشب الكنّدز .

١١–زيت الترمس : LUPINUS TERMIS OIL

١– علاج للبهاق والبرص .

٢ -علاج لحب الشباب .

٣ -علاج لحالات القصم .

٤ -قاتل للديدان، وذلك بوضعه على الصرة للأطفال .

١٢- زيت المر «الحلو»: SWEET OIL ALMOND

١- للبشرة الجافة .

٢ -علاج للكلف، وحب الشباب .

٣ -علاج للتينيا بين الأصابع القدمين .

٤ -علاج لقشرة الشعر .

١٣- زيت السمسم : SESAME OIL

١- يضاف على بعض أنواع الفطائر .

٢ -علاج للجلد - علاج للشعر .

٣ -علاج للبشرة الجافة .

١٤ - زيت الثوم : GARLIC OIL

١- مضاد حيوى قوى ويزيد من مناعة الجسم .

٢ - يعالج الفطريات، ومضاد للجراثيم والبكتريا التى تصيب الأطعمة والمأكولات .

٣ -خافضاً لضغط الدم .

٤ -خافضاً للكولسترول .

٥ -هاضماً للأكلات الدسمة .

٦ -طارداً للديدان بوضعه على الصرة ليلاً لمدة أسبوع .

١٥- زيت الخس : LETTUCE OIL

١- يفيد في حالات زيادة الخصوبة للطرفين .

٢ - مقوى للبصر والأعصاب .

٣ - مرطب للبشرة الجافة .

٤ - خافض للسكر .

٥ - مقوى لعضلة القلب، وموسع للشرايين والأوردة الدموية الدقيقة .

١٦- زيت الشيخ البابونج : CHOMOMILLA OIL

١- طارد للديدان والفطريات .

٢ - منشط للعصارة البنكرياسية .

٣ - معالج للمعدة وعلاج للقولون .

٤ - طارد للديدان وذلك بدهان فتحة الشرج والصرة ليلاً .

١٧ - زيت الزعتر : THYMEOIL

١- طارد للديدان وخاصة الشريطية .

٢ -مدر للبول .

٣ -مجهض للأجنة .

٤ -منشط جنسي قوى .

٥ -يزيل حشرات الرأس .

٦ -موسع للحالب ومجرى البول .

١٨ - زيت الجنزبيل : GINGER OIL

١- علاج لليرقان .

٢ -علاج لآلام الظهر والغضاريف .

٣ -علاج للسعال الديكى، والنزلات الربوية .

٤ -يفيد في علاج الكلف، وحب الشباب .

١٩ - زيت الصبار : ALOE OIL

١- علاج للأمراض الجلدية المزمنة .

٢ -علاج لقشرة الشعر .

٣ -علاج للتنيا .

٤ -علاج في حالات الصلع المرضى .

٢٠ - زيت الحنظل : CITRULLUS COLOCYNTHIS OIL

١- ملين شديد جداً .

٢ - طارد للديدان .

٣ - يفيد في علاج الأمراض الجلدية الصعبة .

٢١ - زيت جوز الطيب : NUTMEG OIL

١- مادة مخدرة .

٢ -منشط جنسي قوى .

٣ -إزالة الكلف .

٤ -يفيد في حالات ضعف الكبد والمعدة .

٥ -مدر للبول .

٦ -علاج لحالات السكر .

٢٢ -زيت جنين القمح : WHEAT GERM OIL

١- علاج لضعف الذاكرة .

٢ -منشط للدورة الدموية .

٣ -إزالة الكلف وحب الشباب .

٤ -علاج للتجاعيد .

٥ -إزالة حب الشباب .

٦ -مدر للبن في حالات الرضاعة .

٢٣ - زيت خشب الصندل : SANDAL OIL

١- يستخدم كعلاج لتفتيت حصوات الكلى .

٢ -يستخدم كعلاج في عمل المسك للبشرة الجافة .

٣ -يستخدم في صناعة الروائح، وخاصة الروائح السودانية (الخُمرة) .

٤ -يضاف إلى عجينة العنبر لعمل العنبر المحلول .

٢٤ - زيت الزيتون : OLIVE OIL

وهو مسك الختام في الزيوت وهو زيت يخرج من شجرة طيبة تخرج من طور سيناء، وفيها ما فيها من البركة والشفاء .

١ - فيه شفاء للمعدة والأمعاء والكلى .

٢ - مدر للبول - مُزيل للحصوات في المثانة والكلي .

٣ - يستخدم في الأطعمة وصناعة الفطائر .

٤ - يستخدم في صناعة الصابون (الصابون النابلسي) .

٥ - يستخدم في صناعة مواد التجميل .

٦ - خافض للكولسترول .

٧ - يدخل في صناعة الأسماك المحفوظة والمجففة .

زيت الزيتـــون
Olive Oil

معلومات عامة عن شجرة الزيتون:

شجرة الزيتون من الأشجار المكرمة والمقدسة قال تعالى في كتابه الكريم :

﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾

(سورة النور: ٣٥)

وهي شجرة قد أمدها الله سبحانه وتعالى بالقدرة على الإنبات حتى في أصعب الظروف البيئية فهي تستطيع أن تنبت في الصخر – والجذور لها قدرة على إفراز مواد تذيب الصخور والتخلل خلالها حتى الوصول إلى مانبع المياه وهي توجد في الأراضي الرملية، والساحلية، وعلى سطح الجبال، والوديان، والصحارى أي أنها تستطيع أن تتكيف مع أي بيئة، وأي ظروف مناخية، ودرجات حرارة مختلفة ولهذه الشجرة فوائد كثيرة سواء في الأوراق، أو الثمار، أو الجذور، أو حتى بذرة الزيتون نفسها وهي شجرة معمرة وأخيراً الزيت الذي يستخرج من الثمار له فوائد لا تعد ونضرب مثال بسيط على ذلك – يوجد عند العطار ما يسمى بزيتونة بني إسرائيل هي عبارة عن النوى أو البذر الخاص بالزيتون (نوى الزيتون) في صورة حجرية – حفريات) يأتي بها من سيناء وخاصة منطقة القدس وفلسطين قال تعالى في كتابه العزيز: ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢ وَهَٰذَا الْبَلَدِ الأَمِينِ ﴾ (سورة التين: ١-٣)

وهذه البذور تستخدم كعلاج ناجح وأكيد في إذابة وتفتيت حصوات الكلى. والألمان يحرصون على شرائها من محال العطارة أثناء زيارتهم إلى مصر . فهي وصفة أكيدة لإذابة حصوات الكلى وهي وصفة مجربة وأكيدة المفعول .

وحتى الأوراق (أوراق الزيتون) الخضراء تستخدم الآن في علاج ارتفاع ضغط الدم العصبي.

وأغصان الزيتون تستخدم كرمز للسلام والمحبة بين الشعوب، وخاصة في الدورات الرياضية تستخدم في عمل التاج الذي يتوج به الأبطال .

أما عن الزيت نفسه Olive Oil فهو زيت مبارك حقاً استخداماته الكثيرة تكفي لتعريف قيمته الاقتصادية والغذائية، فهو يستخدم في تلميع الماس - كما أن الملوك والأطفال وحتى الموتى يدهنون به - وهو غني بفيتامين (هـ) وهو خالي من الكولسترول، ويستخدم كمادة حافظة حيث يحفظ به الأسماك وأنواع الجبن الغالية الثمن ويوضع على الأطعمة والأغذية - وهو زيت غني بالدهون المشبعة الأحادية وكذلك يحتوى على مقاومات للأكسدة؛ التي تساعد على منع تراكم الدهون على الشرايين - وهو يقلل الإصابة بسرطان الثدي في النساء .

وبالنسبة لثمار فهو يؤكل (كمخللات) فاتح للشهية، ويصنع به أطعمة كثيرة، وخاصة الأطعمة الشرقية وأشهر البلاد المنتجة للزيت (أسبانيا - إيطاليا - اليونان - تركيا - تونس - سوريا - مصر) .

وتستخدم الزيت أيضاً في صناعة المستحضرات التجميل فهو الأساسي في صناعة أجود أنواع كريمات البشرة والجلد .

ويستخدم أيضاً في صناعة الكحل الأسود، وذلك بحرقه مع زيت الزيتون واستقبال سماد (الرماد) المتصاعد منه .

البخـــور
Incense

يرجع استخدام البخور كأحد الطقوس المقدسة في العصور الفرعونية، وقدماء المصريين وخاصة أيام الملكة حتشبسوت من الأسرة (١٨) - فقد خرجت الملكة على الحصول على البخور وطلبه من جميع المناطق التى يجود فيها وحرصت ايضا على زراعة اشجارة أشجار (السلادنا) والعود والصندل .

وبعد البخور المكون الأساسي في المعابد اليهودية، والكنائس، والجوامع والمساجد الكبيرة حتى في المعابد التى تمارس فيها عبادة الالة وخاصة في البلاد الاسيوية مثل الصين واليابان، وذلك لما يُضغية البخور ومكوناته المختلفة من جو نفسي وروحاني وديني على المكان الذى تمارس فيها الشعائر الدينية المختلفة .

ثم اتخذت الأسر بعد ذلك استخدام البخور في المناسبات الاجتماعية والأسرية المختلفة مثل (استخدام البخور في سبوع الأطفال، والأفراح، والمناسبات السعيدة، وأيضًا المناسبات الحزينة) .

كما أنه هناك أصناف من البخور تستخدم كجالية للأرواح الطيبة مثل (العود - الصندل - المسك - العنبر - الادن - المستكة - الفاسوخ - الجاوى - اللبان الذكر - تفاح الجان - حبة البركة - عين العفريت - الشبة) .

يوجد أيضا أنواع من البخور جالية للأروح الشريرة مثل استخدام الحنيت (أبو كيد) - أنواع من الأشياح - بذر البصل - ورق بصل - كرنب اخضر - خردل .

وتستخدم المستكة التركي قديماً لتبخير القُلل قبل استخدامها في الشرب وذلك لأضافة رائحة ذكية

ويستخدم البخور ايضاً قديماً في تبخير المساكن الخالية وذلك لجلب السكان

إليه وتستخدم أنواع أخرى من البخور لطرد الأرواح الشريرة من الأماكن المهجورة والمسكونة والعتبة .

وأخذ البخور يتطور بواسطة حانقية أخذ في التطور فبعد أن كان يوضع كقطع على الفحم أو النار أخذ في التنوع في الأشكال فكان منه البخور الذي على شكل حبيبات، ثم عيدان، ثم في صورة سائلة، وهكذا .

ونجد أنه في الهند والبلاد الآسيوية - تستخدم المخلفات الحيوانية، وأوراق الأشجار، وقطع الحطب وذلك بعد طحنها، وتجفيفها، وجعلها في صورة قابلة للاشتعال (مادة محترقة) ثم يضاف إليه روائح وأسناسات مختلفة حتى يصبح في صورة معجون، ثم بعد ذلك يتم تشكيله في شكل عيدان، أو أقماع، أو حبيبات - ويُعد مُنتج هام يصدر إلى مختلف البلاد لاستخدامه .

وصاحب ذلك أيضًا التنوع في استخدام المباخر التي يوضع فيها البخور حتى أصبح الآن مبخرة تعمل بالكهرباء وأخرى تعمل بأشعة الليزر .

وأصبح البخور الآن مصدراً للرزق سواء على المشترى العالمي أو المحلي، أصبح له طلبًا ومصدراً للعيش والارتزاق - ونجد في الأسواق من يرزق بذلك متمثلاً في صبية أو رجال، أو نساء يحملون مباخر ويمرون بتبخير المحال، والأشخاص مع تلاوة أبيات من الشعر والنثر كبركة، وهناك من يطلق الصيحات تعبيراً عن الاندماج وحدوث البركة .

عسل النحل
Honey

من نعم الله التي أنعم بها علينا «عسل النحل» علاج لجميع الأمراض فيه شفاء للناس من كل داء.

وكان من آيات الله البينات أن خلق عز وجل الكائنات نافعها والضار منها ، وظهرت قدرته وعظمته وقوته سبحانه وتعالى إذا اخرج من بطون النحل طعاماً شهياً طاهراً مختلفًا ألوانه فيه شفاء للناس - فألهمها أن نتخذ من الجبال بيوتاً تأوى إليها، ومن الشجر ومما يبنيه لها الإنسان من الأماكن ومسكنًا، ولصغارها حاضنة، ولغذائها مخزناً .

وكرم الله النحل فخاصة بسورة من التنزيل وفيرة بالآيات التى تبين ما فيها للأنسان من منافع وفوائد إذ قال تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل: ٦٨،٦٩).

وقد تناولته أحاديث سيد الأنام ، فأمر به ﷺ جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إن أخي قد استطلق بطنه - فقال رسول الله ﷺ: (اسقيه عسلاً) فسقاه . ثم جاءه فقال: إني سقيته عسلاً فلم يزدة إلا استطلاقاً ، فقال له ثلاث مرات ، ثم جاء الرابعة فقال ﷺ: (اسقه عسلاً) فقال: قد سقيته فلم يزده إلا استطلاقاً، فقال ﷺ: (صدق الله وكذبت بطن أخيك) فسقاه خيراً .

وها هو عسل النحل يثبت فاعليته في علاج قائمة طويلة من الأمراض والإصابات حتى أصبح واحداً من أهم المواد العلاجية في كثير من العيادات

والمستشفيات العالمية للمرضى بمختلف أجناسهم وأعمارهم، وللناقهين من الأمراض لتجديد فكرهم ونشاطهم، أو بعد العمليات الجراحية لاستعادة صحتهم وحيوتهم، أو لمساعدة لكبار السن في التغلب على مشاكلهم النفسية والصحية، أو لزيادة الغدة الحيوية للرياضيين، أو قد يكون أسلوباً من أساليب المحافظة من إجهاد البشرة ونضارتها، ويتميز عسل النحل بأن محتواه من الرطوبه ليستقي صورة مرة وإنما هى مرتبطة بجزئيات السكر، ولذلك عند سقوط نقطة من العسل الطبيعى على قطعة من القماش، أو ورق النشاف فإنها تحتفظ باستدارتها كاملة دون أن تتشرب قطعة القماش، أو الورق بأى آثار من الماء، ولعل هذه الظاهرة تساهم إلى حد كبير في الكشف عن جودة العسل ، كما تتخذ نسبة الرطوبة بالعسل كمقياس في كشف الغش بالعسل على أساس أن أى زيادة في نسبة رطوبته عن ٢٠ ٪ تعطي دلالة على أن هذا العسل إما مغشوش، أو غير ناضج وفي الحالتين يكون مثل هذا العسل مرفوضاً لأنه يكن عرضة للتخمر .

وقد سمي العسل بالحافظ الأمين لأن حالة لا يتغير إذا حوفظ عليه – وتركيبته لا تبدل على مر الزمن فقد اكتشف في مقابر قدماء المصريين قدور بها عسل عندما اختبر ، وجداته يماثل في التركيب والطعم والنكهة وقتنا هذا .

وعسل النحل يحتوى بقدره الله تعالى على المكونات الآتية :

١ - السكريات :

وتتراوح نسبة السكريات في العسل من ٧٦ – ٧٨ ٪، وتعتبر من أهم مكوناته فهي التي تعطي للعسل الطعم الحلو المميز، والذي يفوق في حلاوته طعم السكر العادي، أو أي نوع آخر من الأعسال .

٢ - الفيتامينات :

تحتوى عسل النحل على كميات صغيرة من الفيتامينات ورغم ذلك فهي ذات أهمية كبيرة نظراً لاتحادها مع مواد أخرى كالكربونات، والمعادن، والأحماض.

أهم الفيتامينات الموجودة بعسل النحل :

فيتامين (أ) Vit. A

فيتامين (ب١) Vit. B 1 فيتامين (ب٢)

فيتامين (ب٣) فيتامين (ب٥)

فيتامين (ب٦) فيتامين (ب١٢) Vit. B 12

فيتامين (ج) فيتامين (هـ)

فيتامين (ك)

وهي ضرورية للمحافظة على التوازن، والتبادل الغذائي داخل جسم الإنسان وأنسجته .

٣ - العناصر المعدنية :

البوتاسيوم والكليسوم والصوديوم والفسفور والماغتسوم والحديد والكلور والكبريت واليود وكميات قليلة من المنجنيز والسيلكون والألومنيوم والكروم والنحاس والليتيوم والنيكل والرصاص والخارصين

٤ - الدهـــون :

يوجد بالعسل كميات ضئيلة من الدهون مثل الجليسرول - والفسفوليد والبالمونيل والاوليك وقد تمكنت المعامل من فصل ما يقرب من أثني عشر نوعاً آخر من الدهون بالعسل.

٥ - البروتينات :

يوجد في عسل النحل نسبة ضئيلة جداً من المواد البروتينية مثل الأحماض الأمينية - البيوميد - جلوبين - هشيدين - نيو كليو بروتين - أرجنين - أسيرتيك - جلوتاميك - فالين - مثيونين - تريتوفان .

٦ - الإنزيمات :

إنزيم الدياستيز - إنزيم الانفرتيز - إنزيم الكاتاليز

إنزيم الفوسفاتيز - إنزيم البيدوكسدين

٧ - الأحماض العضوية :

يحتوى عسل النحل على بعض الأحماض العضوية مثل الماليك، والطرطريك، والستريك، واللاكتيك.

مواد أخرى هامة لجسم الإنسان:

١- مضادات حيوية.

٢- مواد تمنع نمو الجراثيم .

٣- مواد تمنع انقسام الخلايا، وبذلك يمكن استخراج عسل النحل كمادة مضادة للسرطان، وقد ثبت أن هذه المادة هي أحد الأحماض الدهنية غير المشبعة.

٤- مواد مضادة للفيروسات . ٥ - مواد مضادة للأكسدة .

الفوائد العلاجية للعسل واستخداماته الطبية:

ا - عسل النحل شراب القوة والحيوية :

كان النبي ﷺ يشرب العسل مخففاً بالماء على الريق كما جاء في كتاب زاد المعاد وهو أبسط وأخف صورة لتناول العسل لضمان سرعة حدوث امتصاص، فكون العسل مخفف بالماء فإن ذلك يساعد على سرعة امتصاص كاملاً منه القناة الهضمية، وكان ﷺ يشربه على الريق حيث تكون المعدة خالية من الطعام طوال فترة الليل فيكون الجسم في حاجة إلى غذاء يمتص بسرعة وبساطة بالأمعاء، ويكون أول ما تتلقاه خلايا الجسم حتى تستفيد منه في إمداد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبعث النشاط والحيوية .

٢ - عسل النحل يعالج أمراض الكلى :

ولعلاج حصوات الكلي يستخدم خليط من عسل النحل، وزيت الزيتون، وعصير الليمون ويؤخذ منه مقدار أو ملعقه كبيرة مرة كل يوم .

وهو يستخدم كعلاج للتبول اللاإرادى لدى الأطفال، وكبار السن، ومرضى البروستاتا .

٣ - عسل النحل لعلاج الأمراض الجلدية :

أفضل علاج لإبادة الفطريات التى توجد بين أصابع القدمين، والتسلخات بين الأصابع والتنيا العنقودية .

٤ - عسل النحل لعلاج التهابات العين :

أكدت نتائج بعض الأبحاث المشتركة عن دور عسل النحل النقي كعلاج فاعل لكل أنواع الالتهابات البكترية والفيروسية التى تصيب قرنية وملتحمه العين بنسبة شفاء تجاوزت ٩٠٪ من الحالات متساوياً في ذلك مع أفضل أنواع قطرات العين الطبية المستخدمة .

وافضل أنواع العسل استخداماً للعين هو عسل الموالح، ويستخدم لعلاج فيروس الهربي المسبب لالتهابات القرنية حيث أثبتت البحوث أن لعسل نحل الموالح تأثيراً قوياً وفاعلاً ضد البكتريا .

٥ - عسل النحل علاجاً للأرق :

إن تناول العسل يومياً، أثناء أو بعد وجبه العشاء يجعل الجسم مهيئًا لاستقبال النوم، وفي الحالات المستعصية يضاف للعسل خل التفاح بواقع ثلاث ملاعق صغيرة لكل فنجان من عسل النحل .

- عسل النحل يقتل البكتريا الضارة .
- عسل النحل لعلاج قرحة المثانة .

- عسل النحل علاجاً لمرضى السرطان .
- عسل النحل علاجاً للأنيميا .
- عسل النحل علاجاً للربو، وحساسية الأطفال، والسعال الديكي، والبلغم.
- عسل النحل لعلاج العقم للرجال والإناث .

وبذلك ليس هناك أدنى شك أن العرب كان لهم وصفات لا تخلو من العسل، وكان ينصح بتسخين العسل ونزع الرغوه منه قبل أضافه أى مادة إليه فهو يعتبر العمود الفقري في الكثير من الوصفات الطبية .

وقد استعمل العسل وبنجاح كبير في علاج الجروح وحتى أصعب حالات الغرغرينا كان له أثر السحر . وصدق الله في قوله: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ .

وحديثاً اكتشف في ألمانيا أن براز وفضلات نحل العسل علاج للجرب الذي يصيب الإنسان والحيوان .

ونهاية ذلك كله ..

عسل النحل غذاء رباني صنعه الخالق عز وجل فأحكم صنعه ولا يستطيع البشر أن يأتوا بمثله أبداً - وكل يوم يكتشف سر من أسراره العديدة، وكذا بقية ما تنتجه النحلة تلك الحشرة الصغيرة والتي لا يزيد وزنها عن بضعة جرامات فهي مصنع للكثير من المواد المعقدة والمركبة، وهي في النهاية ذات قيمة غذائية أكيدة لا تعد ولا تحصى، ولا يسعنا إلا أن نسجد لله شاكرين الذي أوحى إلى النحل ما أوحى....... !!

أمراض وحالات مرضية
نجح العطار في علاجها

هناك حالات مرضية كثيرة وغريبة تُعرض على العطار لعلاجها والشفاء منها والكثير من هذه الحالات المرضية ينجح العطار في التعامل معها، والتخلص منها بصور نهائية ومما لا شك فيه أن هناك أيضاً حالات غريبة لا يستطيع العطار علاجها وذلك لأسباب كثيرة ومتعددة في إتمام علاجها والشفاء منها نهائياً .

ويعتمد العطار في تحقيق النجاح والشفاء من تلك الأمراض والحالات المرضية التي تعرض عليه على ثلاث نقاط أساسية وهامة جداً وهي باختصار شديد :

١ –دعوة المريض لإخراج صدقة مالية، أو عينية؛ وذلك بنية أن يشفيه الله سبحانه وتعالى مما أصابه من مرض أو ألم – وذلك اعتماداً على قول الرسول ﷺ في حديثه « داووا مرضاكم بالصدقة » .

٢ –تقوية اعتقاد المريض بأن هناك قدرة إلهية مسببة للأسباب لتحقيق الشفاء مما حل به من مرض – وعليه الاستعانة بالله أولاً، ثم الأخذ بهذه الأسباب طلباً للشفاء ويتم ذلك بإجراء دردشة بسيطة لذلك المريض؛ وذلك لإدخال الراحة النفسية والطمأنينة إلى قلبه وإلى عقله الذي يسيطر على جميع أعضاء جسمه فإذا أرتاح الفكر والعقل تحقق الاسترخاء والهدوء لبقية الأعضاء ووظائف الجسم المختلفة .

٣ –المبادرة بإعطاء المريض العلاج المناسب والذي يرجو منه الشفاء . مع إعطائه أيضاً بعض الإرشادات البسيطة والتي تساعد على إتمام العلاج ثم يطلب منه أن يأتي بحلاوة الشفاء قريباً بإذن الله) .

ونعرض بعض حالات نجح العطار في علاجها ومنها :

(١)أمراض الجهاز البولى مثل حصوات الكلى والحالب، وانسداد البول، وعدم نزوله بصورة طبيعية .

(٢) أمراض الجهاز التنفسي ومنها (حالات الربو البسيطة والمزمنة، والنزلات الشعبية، والسعال الديكى، والبلغم، والبحة .

(٣) أمراض الجهاز الهضمي – ومنها الإمساك والإسهال – القولون العصبي – الانتفاخ – عدم الهضم بصورة طبيعية .

(٤) أمراض الجهاز التناسلي ومنها بعض حالات بسيطة من العقم لدى الرجال والسيدات – حالات الضعف الجنسي المنتشرة نتيجة لسوء التغذية والتوتر العصبي .

(٥)حالات ارتفاع وانخفاض ضغط الدم .

(٦)الأمراض الجلدية مثل (الثعلبة – حالات بسيطة من الصدفية – حمو النيل الكلف والبقع التي تظهر على الوجه والبشور والدمامل – تشقق الجلد – حالات بسيطة من التنيا – حالات السنطة والتي يطلق عليها «نفرة الحمار» .

(٧) حالات ارتفاع السكر في الدم والبول .

(٨) حالات تصيب الجهاز العصبي مثل (الصرع في أبسط صوره – التوتر العصبي – عدم النوم ليلاً بصورة منتظمة) .

(٩) أمراض فقر الدم، والضعف العام، وعدم القدرة على ممارسة أي نشاط .

(١٠) سقوط شعر الرأس وخاصة لدى السيدات – حالات الثعلبة التي تصيب الرأس وأجزاء من الوجه لدى الرجال .

(١١) بعض حالات من الروماتزم، وأمراض المفاصل والغضاريف .

(١٢) حالات زيادة الوزن الناتجة عن الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات .

(١٣) حالات نقص الوزن والناتجة عن عدم وجود شهية لتناول الأطعمة .

(١٤) أمراض الفم والأسنان .

(١٥)أمراض الشيخوخة، والضعف العام .

(١٦)أمراض الكبد وخاصة كسل الكبد .

(١٧) حالات الدوسنتاريا وخاصة الأميبية «المزمنة» .

مثل شعبي : خذ من عبد الله واتكل على الله

روشتة من عبد الله لكافة عباد الله

عطار وعطـارة

اسم العشب أو النبات المستخدم	استخدامه بوجه عام
١ - الكينا الخشب ، خشب الكينا	تستخدم لعلاج الملاريا والضعف وسوء التغذية وهى مقوية بوجه عام ويطلق عليها « ملكة العطارة » وملكة الأعشاب .
٢ - العرق سوس	علاج ناجح وأكيد لقرح المعدة والقولون - وملين - فاتح للشهية ومذهب للعطش ومانع للعرق وأفضل شراب للصائم .
٣ - الينسون	مهدئ طبيعي - ملين - مذهب للبلغم ويدخل في تراكيب أدوية الكحة كمادة ملطفة ومهدئة وبه مواد طاردة للديدان ومانع للغازات .
٤ - الكراويـــة	أفضل غذاء يعطى للأطفال الرضع وذلك بعد غذاء أمه « لبن الأم » وتوصف لعلاج انتفاخ المعدة والقولون .
٥ - الكمون البلدي	أفضل علاج للروماتزم بجميع أنواعه وحالاته - طارد للغازات وفاتح للشهية وعلاج للأملاح
٦ - الكمون الأسود « حبة البركة »	أفضل علاج للبلغم والنزلات الشعبية وعلاج أكيد لبعض حالات الربو والشعب الهوائية

اسم العشب أو النبات المستخدم	استخدامه بوجه عام
٧ - الفلفل الأسود	فاتح للشهية - مدر للبول ويساعد على الهضم ويقوى المعدة ويستخدم كمادة حافظة ضد العثاء للملابس الصوفية وعلاج للسكر .
٨ - القرنفل	أفضل علاج للأسنان واللثة وطارد لرائحة الفم وفاتح للشهية - ومقوى بوجه عام
٩ - الشطة	فاتحة للشهية - تساعد في عملية الهضم وذلك لاحتوائها على مادة كبياسين بها مواد تعالج أمراض القلب وتصلب الشرايين .
١٠ - الفلفل الأحمر (القرناقوطى)	مدر للبول ومذهب للغازات وفاتح للشهية وبه مواد تساعد على علاج الأنيميا ونقص كرات الدم الحمراء .
١١- الحنة البلدي «المصري»	أفضل علاج لفروة الرأس وتساقط الشعر وتشققه وهى تستخدم كمواد مضادة لنزيف الدم وعلاج للإسهال .
١٢- المحلب	أفضل علاج لضعف القلب ومرض السكر - وعلاج لأمراض الشيخوخة وفاتح للشهية .
١٣- الحلبة الحصى	مقوية بوجه عام - غذاء لابد منه لفتح الشهية - بها مواد تساعد على إدرار لبن الثدي مانعة لتساقط الشعر ومقوية لمعدة إذا أخذت صباحاً على الريق وتؤخذ مع العسل الأسود بعد الولادة لتطهير المعدة والقولون .

اسم العشب أو النبات المستخدم	استخدامه بوجه عام
١٤- الكركديه (السوداني والأسواني)	أفضل علاج لضغط الدم وكمشروب في فصل الصيف - وعلاج أكيد لارتفاع ضغط الدم وإرجاعه إلى وضعه الطبيعي .
١٥- اللبان الذكر (الكندر)	أفضل علاج للبلغم والكحة وعلاج للثة والأسنان ومدر للعاب والبول وفاتح للشهية - ويصنع منه الكحل الأسود .
١٦- القرفة	مادة منشطة في فصل الشتاء ومانعة لنزلات البرد وللروماتزم وطاردة للغازات .
١٧- السلامكة (السنا)	أفضل علاج للإمساك لكبار السن وطاردة للديدان ومنشطة للمعدة وعلاج للقولون العصبي .
١٨- السماق (حب شامي)	أفضل علاج في حالات الإسهال المزمن وعلاج الدوسنتاريا الأميبية المزمنة .
١٩ - بذر الخلة الشيطاني والبلدي	علاج لاشك فيه لحصوات الكلي وآلام البول بوجه عام وعلاج لبعض الأمراض الجلدية
٢٠- زيتونه بنى إسرائيل	علاج أكيد لحصوات الكلى والحالب ومدرة للبول وتعمل على غسيل الكلى وتوسيع الحالب.
٢١- الصبر	علاج لأمراض السكر وعلاج الكسل بوجه عام.
٢٢- المر	علاج كفلتر على الدم وعلاج أيضا للدوسنتاريا الأميبية والإسهال المزمن .
٢٣- سكر النبات	علاج للكحة والربو وملطف للفم والبلعوم .

اسم العشب أو النبات المستخدم	استخدامه بوجه عام
٢٤- الشـــيخ البلدي - البابونج والخراسان .	أفضل علاج للمعدة والأمعاء وطارد للديدان وفاتح للشهية .
٢٥- الحنضل	علاج للروماتيزم وطارد للديدان ويدخل في تركيب أدوية لمنع الحمل .
٢٦ - زهرة البـــابونج (كاموميل)	مشروب مهدأ وملطف ومريح للأعصاب الثائرة ويستخدم لعمل حمامات التجميل للبشرة ويستخدم كغرغرة .
٢٧ - تين فيل	لعلاج أمراض الروماتزم المزمن ومقوى جنسياً
٢٨- الكحل الأزرق	لعلاج أمراض العيون وتساقط الرموش .
٢٩ - خشب الآراك السواك	لعلاج ضعف اللثة ولتنظيف الفم والمحافظة على بريق الأسنان .
٣٠- اللعبة المرة	لعلاج أمراض السكر وخاصة سكر الدم
٣١- العنبر الخام	لعلاج أمراض الشيخوخة ومنشط للدورة الدموية ورافع للضغط المنخفض
٣٢ - الثدب	لعلاج أمراض العصر ومنها الصرع وحالات التشنج والقلق والاضطراب .
٣٣- العفص	لعلاج الإسهال - ويدخل في تركيب موانع الحمل - ويستخدم في تركيب صباغة للشعر مع الحنة .
٣٤- هندى شعير	لعلاج البواسير وعلاج لأمراض المعدة .
٣٥- الروند	لعلاج أمراض الكبد ويستخدم كمادة قابضة
٣٦- زيت حبة البركة	لعلاج الربو الشعبي والروماتيزم .

استخدامه بوجه عام	اسم العشب أو النبات المستخدم
يستخدم كدواء موسع للشعب الهوائية ولعلاج البلغم والربو ويستخدم أيضا لعلاج الجروح التي تصيب ساقي الماشية .	٣٧ - القطران البرقي
تستخدم لترويق المياه وتنقيتها من الشوائب وتستخدم أيضا في دباغة الجلود .	٣٨- الشبة الزفرة
يستعمل كمادة قابضة لعلاج الجروح والحروق وأفضل علاج يستخدم بعد إجراء عملية الختان بالنسبة للأطفال فيعمل على سرعة التئام الجرح.	٣٩- غطاء طرشي
يستخدم لتسهيل حالات الولادة أي يساعد على أحداث الطلق الطبيعي وعلاج للنزيف الذي يصيب عمليات الولادة والنزيف العادي ومنظم للدورة الشهرية .	٤٠ - كف مريم
علاج للكولسترول وضغط الدم وللتخسيس وفاتح للشهية ومنشط عام .	٤١- البردقوش
مادة تساعد على الحمل وذلك تستخدم في حالات الإجهاض المستمر .	٤٢- الزبدة
علاج للروماتزم .	٤٣- أبنوس: Diospyros Ebenum
مدر للبول	٤٤- آبهل: Juniperus Sabina
مُلين	٤٥- آثل: Tamarix articulata

اسم العشب أو النبات المستخدم	استخدامه بوجه عام
٤٦- أذخر (تين مكة) An-dropogon Schoenanthys	علاج لآلام الأسنان
٤٧- أس: Myrtus Communis	مسكن للسعال
٤٨- أقحون: Calendula Officinalis	يشفي الربو – طارد للغازات – مقوى جنسياً .
٤٩- قصب الزريرة: Acorus Calamus	مهضم وطارد للغازات ومقوى للأعصاب ويرفع ضغط الدم المنخفض .
٥٠- برجاموت : Citurs bergamia	يدهن به لعلاج البهاق .
٥١- البـــردى (نبـــات البردى) : Cyperus Papyrus	رماد الأوراق وأساق يرمل الجروح والحروق لأنه قابض ومطهر .
٥٢- كزبرة البئر : Adi-antum capillus veneris	مغلى منه ملطف ومسكن للسعال والربو ومدر للبول وطارد للحصوات .
٥٣- يرنوف : Conyza Dioscorides	مسكن للجروح وآلامها – مقوى للأسنان ويوضع داخل المنازل لطرد الذباب والهوام.
٥٤- بشنين الماء : Nymphaea Lotus	يشفي التبول الدموى – يشفي أمراض الكبد .
٥٥- بصل الخنصر : Scilla maritime	مقوى للقلب – ومدر للبول – يستخدم في حالات الاستسقاء – مفيد للسعال الديكى .
٥٦- بطم : Pistacia Terebinthus	يشرب لطرد الديدان .

اسم العشب أو النبات المستخدم	استخدامه بوجه عام
٥٧- تين فيل : Amomum gramum Paradisii	أكل الثمار مقئ ومفيد جنسياً وطارد للغازات .
٥٨- حب البلاذر : (كاجو) Anacardium accidentale	تؤكل الثمار - مفيد في علاج البول السكرى .
٥٩- حب العزيز : Cyperus esculemtus	أكل الدرنات مغذى ومُسمن ومقوى جنسياً - مدر للبن للمرضعات .
٦٠- حب الملوك : Cerasus Griotla	شراب مقوى مبرد ويزيل الحموضة .
٦١- حبة غالية (حب اللبان) : Maringa Aptera	مقوى - وقاتل للديدان الإسكارس - مسكن للصداع .
٦٢- حرجل : Solenostemma Orgel	شراب مغلي ملين - ومفتت لحصى الكلى ومزيل آلام الكلى والمثانة .
٦٣- جنزنبل : Achillea mille Folium	شراب العصير مقوى ومجدد للدم يشفي الألم المعدة والأمعاء .
٦٤- كف مريم : Geum urbanum	يشفي اضطراب الهضم ومقوى للدم ومخفض للحميات - ويشفي النزلات المعدية والإسهال .
٦٥- خانق الذئب : Aconitum Mapellus	شرب مغلي الجذور مخدر ومخفض للحرارة مسكن للآلام الروماتزمية .
٦٦- خشخاش : Papaver Somniferum	يسيل من الثمار المشرطة عصير يتحول إلى نبات الأفيون .
٦٧- خيار شنبر : Cassia Fistula	شرب مغلي الثمار - طارد للبلغم مقوى للكبد - مسهل

اسم العشب أو النبات المستخدم	استخدامه بوجه عام
٦٨- دربي : Chenopodium Album	شراب مغلي النبات قاتل وطارد للديدان الشريطية في حين أنه إذا استعمل كدهان للمفاصل عمل لها لين .
٦٩- زهرة العطاس : Crataegus Azarolus	شراب مغلي أوراقه يشفي السعال والنزلات الشُعبية والسعال الديكي .
٧٠- زهرة العطاس (خانق الفهد) : Amice Montana	يزيل الكدمات والتواء المفاصل .
٧١- ست الحسن (بلادونا) : Atropa Lellodonna	شراب مغلي النبات يقلل إفرازات العرق واللعاب والعضلات الهاضمة ويشفي الربو والسعال الديكى .
٧٢- سعد : Cyperus Longus	هى درنات تنمو على جانبي المصارف والترع - وهو نبات ذو رائحة عطرية - تستخدم لعلاج الآلام الروماتزمية ومبسط لنمو البيصلات والشعر .
٧٣- سكران : Hyoscyamus muticus	تدخين الأوراق يشفى الربو - وهو مادة مهدئة ومنوم .
٧٤- عود قرح Anacyclus Pyrethrum	منشط قوي جداً، ويستخدم كعلاج للبرود الجنسي للسيدات - فاتح للشهية ومنشط للغدد اللعابية
٧٥- نبات الحبزقون Mehlilolasg Ofricanlis	يمنع تجلط الدم في حالات التهاب وانسداد دوالي الساقين

أشياء تطلب من العطار
ويحرص عليها أجيال الزمن الجميل الماضي

١ - **الغربال (المنخل) :** يستخدم في سبوع الأطفال - وهى عادة فرعونية قديمة - المولود في اليوم السابع « السبوع » من ولادته يضعونه في الغربال ويهزونه اعتقاداً منهم أنهم بذلك ينظفونه مما لحق به من الأرواح الشريرة منذ ولادته .

٢ - **نجمة البحر - حصان البحر - أصداف بحرية - ودع .**

هي أشياء يُتفاءل بها ويعتقد أنها من الأسرار والجبايا التي تجلب السرور والفرحة ومانعه للشر والحسد والسحر والله أعلم .

٣ - **شبكة حياء - سير غربال - جلد ثعبان - مرارة ثعلب**

وهي أيضاً أشياء تستعمل في البخور اعتقاداً أيضا في طلب الأرواح إلى المكان وللمحافظة على الأشياء من الحسد والسحر .

٤ - **سنابل القمح - كف مريم - حب رشاد**

وهي أشياء تطلب في بداية الربيع اعتقاداً أنها مجلبة للرزق والخير والوقرة تعامل طيب .

٥ - **ظفر الحصان والحمار - وحدوة الحصان** للتفاؤل أيضا .

٦ - **أسنان سمك القرش - غضاريف سمك القرش - رأس هدهد حرباء ضفدعة .** وايضاً هي أشياء يعتقد أنها مانعه للحسد والسحر .

٧ - **دم الوطواط** للوطوطة الأطفال وخاصة الإناث وذلك لمنع إنبات الشعر في جسم الإناث بكثرة .

٨ - **كناسة العطار :** وهى قرطاس مكون من عود - صندل - مستيكة - عين

عفريت – لادن – كف مريم – مارية العفريت – تفاح الجان – جاوى ج لبان ذكر – فاسوخ مغربي (بخور) .

٩ – **بذر رجله وعرق حلاوة** وذلك للاستحمام بهم ومسح الغرف للوقاية من الحسد والسحر.

١٠– **عقد المشاهرة** وذلك للوقاية في حالة الحمل والرضاعة ولمنع عدم تكرار الحمل مرات أخرى .

١١– **حبوب البرسيم (الأخضر)** وتوضع في جهاز العروسة وأثناء الحمل والرضاعة وأثناء السبوع .

١٢– **سبعه حبوب** وذلك لاتمام سبوع الطفل وهى بقوليات مثل الفول والعدس والذرة – الأرز – الملح – الشعير

١٣– **خاتم النزيف** – وهى خاتم تلبسة المرأة في حالة النزيف لأيقافة ومنعه ويلبس لمدة ٢١ يوم مستمراً .

١٤– **بلحة الغيرة** : تطلب في حالة ما تكون الآم حامل ولديها طفل يغير من الطفل الذي سوف يولد – فتعلق له هذه البلحة لمنع الغيرة .

١٥– **الحزاقة** : وهى عبارة عن سلك معدني – يستخدم في حال ما يكون الطفل يحزق باستمرار فتخش عليه الأم من ذلك الحزق – فتعلق له هذه السلكة – فيبرأ من الحذق.

١٦– **فاسوخة** : تعلق في شعر الطفل وبها كف من الذهب للوقاية من الحسد والسحر .

١٧– **عود صليب – وبندقة زئبق أبيض** – موانع أيضا للسحر والأعمال الشيطانية .

وكله أرزاق وأرزاق يا دنيا .

١٨– **فارة وفرفارة وشبة وجنزارة** – أيضًا للبخور .

١٩– **عوك ولوك وهي تربط وأنا أفك** أشياء لمنع السحر.

٢٠- وتحويطة بها سبع أبر وسبع حبات وسبع حبات برسيم وسبع فتل حمير وايضا هي أشياء مانعه للسحر .

٢١- وكل ذلك أصله فرعوني وعادات مصرية قديمة يجب أن نحترمها وندرسها فهي لم تأتي من فراغ أو عدم .

ملحق

أسماء الأعشاب باللغة العربية والإنجليزية والألمانية والاسم العلمي

عربـي	إنجليزي	ألماني	الاسم العلمي
ينسون	Aniseed	Anis, Anisbibernelle	Illicium anisatum
ياسمين	White flowered jasmine	Echter jasmin	
ورد النيل	Nil barri	Farberwaid	Isatis Tinctoria
قصب الذريرة	Sweet sedge	Dattelpalme	Acorus calamus
شعير هندي	Indian myrobalan	Indischer myrobalanenbaum	Mmyrobolanus indicus
هندباء برئي	Dandelion	Echte kuhblume	Cichorium lutybus
شوفان	Common cultivated	Saathafer	Sativa
هالوك	Downy com-parsnip	Flaumiges herkulesktant	Pubescens
اهلنج أخضر (كابلي)	Haranut tree	Gelbe myrobalanen	Balanitis Aegyptiaca
نعناع	Common mint	Grune Rossminize	Menthe Piperita
ذربيح	Mexican tea	Teegansefuss	
ملوخية	Jow's-Mallow	Juden malve	Olitorius
مقدونس	Parsley	Gartenpetersilie	Petroselinum stivum
بردقوش	Sweet margoram	Echter marjoran	Origanummajorana
مر	Myrrh tree	Echter Myrrhenbaum	Commiphora Abyssinica
لوف	Towel ground	Schwammkurbis	
ليمون بلدي	Common lemon	Limonenzitrone	

الاسم العلمي	ألماني	إنجليزي	عربي
	Italienische limonenzitrone	Spanish lemon tree	ليمون أخناليا
Boswellia Cartia	Echter weihrauchbaum	Olibanum Tree	لبان دكر
	Agyptishe Fasel	Egyptian Kidney bean	لبلاب
	Eierkurbis, kurbiss	Vegetable -Marrow	قرع الكوسة
Laponaria officinalis	Spanisches gypskraut	Egyptian Soup root	عرق حلاوة
Carum Carvi	Echterkummel, Kummel	Common Caraway	كراوية
Capsella Bursa	Kleine bibernelle	Burnet Saxifrage	كيس الراعي
Nigella Sativa	Echter Schwarzkummel	Black Cumin	حبة البركة
Coriandrum Sativum	Cheveux de venus	Maidenhair	كسبرة
	Jerichorose	Rose of Jericho	كف مريم
Tuber magnatum	Weisse Truffee	White Truffle	كمأة
Prunus Ceracea	Squer Kirsch	Cherry Tree	قراصيا
Curcuma Tinctoria	Gilber Ingwer	Curcuma	كركم
Piper Cubeba	Gubebenpfeffer	Cubeb pepper	كبابة
Einum Humile	Leini Flachl	Flaxs	كتان
	Adragant Bocksdistee	Gum-Tragacanth plant	كثيراء
Wild chamomile	Zypressenheiligenpflanze	Lavender Cotton	بابوني
	Embelie	Embelia	كابلي
	Catechu akazie	Catechu tree	كاد هندي
Globulus	Schonmutze	Eucalyptus	كافور
Erythraea Centaerium	Flockenblume	Great Centoury	قنطريون
Cinnamum Zeylanicam	Zimtbaum	Common Cinnamon tree	قرفة
Matriearia Chamomilla	Echte Kamille	Wild chamomile	بابونج

الاسم العلمي	ألماني	إنجليزي	عربي
Eurenia Aromatica	Weisserwau	White upright	قرنفل
Carthamus Tinctorius	Farbersa fflor	Safflower	عصفر
	Bocksriemenzunge	Lizard orchis	سحلب
	Poleiminze	Pennyroyal	فلة
	Poiver noir	Black pepperplant	فلفل أسود
Canta Vrea Depresal	Gemeiner Kugelamaramt	Globe amaranth	عنبر
	Edler lorbeerbaum	Laurier	ورق لورا
Plerocarpus Santalinus		Red Sandal wood	صندل أحمر
Migella Sativa	Echter Schwarzkummele	Black Cumin	كمون أسود
Artemisia Cinae Santonica	Beafuss	Worm wood	شيح
	Zichorienwegwartie	Wild chicory	سيكورية
Foeniculum Vugore	Echter Fenchel	Common fennel	شمر
Anastatica Hierochutica	Alpemveilchen	Bleeding Num	شجرة مريم
Cupressus Semprervivens	Chritdornbru stbeere	Chris's thorn	السرو
Ferula Foetida Regel	Asandistechenkraut	Assa-Foetida plant	الحلتت أبو كبير
Salvadora Persica	Senfkorn	Tooth-brush Tree	أراك وشجرة السواك
Swietenia Mahagoni	Mahagonibaum	Anierican Mahogany tree	كابلي
	Cacao Baum	Chocolate Nute	كاكاو
	Sudlicher stechdorn	Jeurasalem thorn	الشبة
Acacia Arobica	Stachlichter ginsterbaum	Prickly broom	سنط
Cuminum Cyminum	Echter romerkummel	Camin	كمون
	Tollkraut	Scopolier	سكرن
Rhus Corlarea		Tanner's sumach	ساق

الاسم العلمي	ألماني	إنجليزي	عربـي
Cassia Acutifalia	Sennacassie	True Senna	سنامكي
	Eiche	Oak tree	بلوط
Ydonis Vulgaris	Echte quitte	Quince Tree	سفرجل
	Echter Olbaum	Olive tree	زيتون
Tilia Europoea	Lindenbaum	Linden Lime tree	تليو-زيزفون
Ruta Graveolens	Garten raute	Herb of grace	سدب
Zingiber Officinale	Ingwerm Gingl ber	Common Ginger	زنجبيل
Thymus Vulgaris	Kretischer thymian	Headed thyme	زعتر
	Echter granatbaum	Pomegranate	رمان
	Echtes basilienkraut	Basil, sweet basil	ريحان
Aristolchia Rotinda	Echter rhabarber	Rhubarb	راوند
Leontopodium Alpinum	Echtes edelweiss	Lion's foot	رجل أسد
	Siris a cacia	Lebbek tree	ذقن الباشا
	Drachen baum	Dragon gum tree	دم الأخين
	Echte gurk	Cucumber	خيار
	Ammei	Ammi commum	خلة
Colchicum Autumngie	Alpensafran	Mountain saffronl	خميرة عرب
Alpina Galanga	Marante, pfeilwurz	Galangale	خلونجان
Lactuca Sativa		Common leituce	خس
	Echte artischoke	Artichoke	خرشوف
Ceratonia Siliqua	Karoben - baum	Carob Tree	خروب
Ricinus Communis	Echter wunderbaum	Castor oil plant	خروع
Reseda Pruincsa	Reseda k- wau	Common garden Mignonette	خزامي

الاسـم العلمي	ألماني	إنجليزي	عربـي
Brassica Alba	Echter senf	White mustard	خردل أبيض
	Senfkohi, Senf	Black mustard	خردل أسود
Cymbopogon Proximus	Sehneidegras, Sumpfgras	Marsh Shear - grass	حلفا
	Kasesteinklee	Sweet Trefoil	حندقوق
	Saatweizen	Common wheat	قمح
Rosmarinus Tinctorius	Echter rosmarin	Common rosemary	حصا لبان
	Griechisches bockshorn	Fenugreek	حلبة
		Common hop	حشيشة الدنيار
	Kleine kardamomen	Lesser cardamono	حبهان
	Echter Schwarzkummel	Black cumin	كمون أسود
Pegahum Harmala	Gemeine syrische raute	Harmel	حرمل
Myristica Fragrans	Muskatnussbaum	Nutmey Tree	جوزة الطيب
	Kokospalme	Coca- Nut polm	جوز هند
	Garden Kresse, kresse	Garcken Cress	حب رشاد
Cyperus Esculentus	Erdmandel Zypergras	Earth alamond	حب العزيز (حب الزلم)
Ficus Sycamorus	Aygptishce Sycomore	Sycannore Fig	جميز
Eruca Sativa	Echte gartenrauke	Rocket	جرجير
Ficus Carica	Echter feigenbaum	Common fig tree	تين
Daucus Carota Vur-Sativa	Echte Mohre	Carrot	جذر
Allium Sativum	Knoblauch	Garlic	ثوم
Malus Sylvestris Mill	Echter apfelbaum	Apple tree	تفاح
Tamarindus Indica	Tamarinde	Tamarinid tree	تمر هندي
	Agyptische labine	Egyptian Lubin	ترمس

الاسم العلمي	ألماني	إنجليزي	عربـي
	Turkische hasel	Hazel	بندق
	Mekka balsambaum	Balm of Gilead	بلسان
	Eiche	Oak tree	بلوط
	Kaffeebaum	Coffee tree	بن
	Flohwegerich	Flea -wort	بذر قاطوناء
	Saaterbse, Erbsen	Garden pea	بسلة
	Mustkat nussbaum	Mutmeg tree	بياسة
	Zwiebel	Onion	بصل
	Orangenbaum	Common orange tree	برتقال
	Agyptischer klee	Egyptian Clover	برسيم
	Hauspflaume	Plum tree	برقوق
	Dorrkraut	Ploogh man's spikenard	برنوف
	Rispiger Myrobalanenbaum	Black Myrobalan	اهليج كابلي
	Grosse Kamillen	Corn chamomile	أقحون
	Shafgrabe	Milfoil	جنزبيل الفورقة
	Ananas, fichtenapfel	Pine - apple	أناناس
	Wermut, Absinth	Worm wood	دمسيسة
	Echte kastanie	Chestnut	أبو فروة
	Echte Zitrone	Adam's apple	تُرنج
	Grosse Akelei	Common Columbine	اخليا أم الفاورقة
	Citron - bartgras		سنبل هندي

بالبخــــور اســـتقبلى ضيوفــك

كتبت: هبه لوزة :

فى رمضان تنتشر ظاهرة الشموع المعطرة وعيدان البخور فى معظم بيوتنا لاضفاء روائح زكية وعطرية عليها خاصة عند استقبال الضيوف . وهذه الظاهرة ليست قاصرة على بيوتنا فى الشرق فحسب ولكنها منتشرة فى كل انحاء العالم.. وفى هذا الشأن اصدر اخصائى الروائح العطرية الفرنسى فيشر رونى كتاب يحمل اسم دليل البخور يشرح فيه فوائده العديدة فيقول أن الروائح

المنبثقة من عيدان البخور تساعد على إرخاء عضلات الجسم وتنشيط العقل وتناغم الطاقة الداخلية للجسم

كما يستعمل البخور لتطهير الجو وتخفيض حدة التوتر فى المكان لانه مصدر مهم للراحة الداخلية بالاضافة إلى تمتعه بخاصية مؤثرة على الحالة النفسية للانسان.. إذ يكفى أحيانا استنشاق رائحة معينة لايقاظ ذكرى طيبة فى النفس تريح العقل وتبعث إحساس بالسعادة والابتهاج الداخلى . وأظهرت الدراسات ايضا تأثير فوحان البخور على العلاقات الانسانية لان المكان الذى تنبعث منه هذه الرائحة يسهل على الموجودين فيه الاتصال وتبادل الأفكار. و أهم نصيحة يقدمها فيشر عند استعمال ربة البيت لعيدان البخور فى المنزل هى عدم استخدام الروائح الصناعية الغير طبيعية لانها مضرة بالصحة.. واختيار الروائح الطبيعية ١٠٠٪ المركبة من زيوت طبيعية مع عدم الافراط فى استخدامها لأن الروائح القوية غير مستحبة.

أما بالنسبة للشموع المعطرة فهناك روائح مناسبة لكل غرفة فبالنسبة للحمام يفضل روائح الياسمين والصندل لتأثيرها المهدئ على الجسم.. بالنسبة للصالون يفضل الروائح المستخرجة من أنواع الصنوبريات لقدرتها على تهدئة التوترات وتسهيل الاتصال بين الناس. أما فى المطبخ فيمكن استخدام الروائح المستخرجة من نباتات طبيعية تستعمل فى الطهى وفى غرفة النوم روائح الزهور هى المفضلة ويمكن لربة البيت استخدام عيدان البخور فى مدخل البيت اذ يكفى إشعال عدد واحد منها لبعث رائحة محببة تستقبل بها ضيوفها.

أخبارنا

الأعشاب الطبيعية والطب الصينى

مواقع ... الرمارد

تستخدم الاعشاب الطبيعية للوقاية من الامراض. كما تستخدم ايضا للعلاج، وعلى الإنترنت الكثير من المواقع المفيدة فى التعرف على الأعشاب الطبية المفيدة وفوائدها وكيفية استخدامها ومنها ما يلى:

نظرية العلاج بالاعشاب www.internethealers.com

يتحدث عن النظرية الخاصة بطب الاعشاب ودور الصينيين فى تطويره . كما يتحدث الموقع عن جسم الإنسان وكيفية تقسيمه فى الطب الصينى ويقدم بعض الانواع المختلفة من الوصفات العلاجية بالاعشاب واستخدامات كل منها فى علاج الامراض.

قاموس الأعشاب الطبية www.herbalgram.org

عبارة عن قاموس أو موسوعة تضم انواع الاعشاب الطبية المستخدمة فى علاج الامراض، وهو يتيح البحث عن أى نوع من انواع الاعشاب للتعرف على خصائصه كما يوجد به قسم يتحدث عن كيفية العناية بالجسم وزيادة مناعته

الطب البديل والعلاج بالاعشاب www.pubmed.org

يتناول الكثير من الموضوعات الطبية مثل العلاج بالإبر الصينية والاعشاب الصينية الهامة وأنواع الأمراض المختلفة ووصفات الاعشاب المناسبة لعلاجها. كما يحتوى على بعض الكتب الإلكترونية التى تتحدث عن العلاج ببعض الرياضات الصينية كاليوجا

الطب الصينى www.chinesemedicinesampler.com

يتضمن الكثير عن الطب الصينى والنظريات الطبية الصينية فى مجال علاج الامراض ويمكن مشاهدة نماذج من الوصفات العلاجية وكيفية إعدادها.

ماذا ناكل فى الصيف ؟

... الدكتور مصطفى نوفل استاذ علوم ... جامعه الأزهر انه من أهم العوامل التى ... راعاتها فى التغذية حسن اختيار الوقت ... لتناول الوجبة الرئيسية فى اليوم، لان ... امتصاص مكونات الطعام ينتج عنهما ... خلال ساعة او اقل من تناول الوجبة. ... لك فيفضل أن يكون ميعاد الوجبة ... ية صيفا بعيدا عن فترة العصر لارتفاع ... ارة اليوم وتعتبر فترة ما بعد الغروب من ... الاوقات لذلك.

... الاكلات المناسبة للتغذية فى الجو الحار ... البارده مثل أنواع الخضار السوتيه ... والسلطات البارده والاغذية التى يمكن ... باردة مثل البصارة واصناف المحشى ... ة ومنتجات الالبان مثل الحليب والزبادى ... لرايب وغيرها.

... حظ أن فقد العرق وما يحتويه من معادن ... يوم والبوتاسيوم والمغنسيوم يؤثر على شهية تناول الطعام صيفا، وللتغلب على ذلك يتم تناول الاغذية الغنية بهذه المكونات التى تفقد يوميا من الجسم فى الجو الحار . ومنها الزبادى والجبن الابيض والبقدونس والموز وتزداد اهمية الزبادى صيفا لمحتواه العالى من الكالسيوم الذى يساعد على انتظام حركة العضلات وتفادى كثرة تعرضها للتقلص صيفا. كما أنه افضل غذاء بعد الماء لتخفيف حدة العطش، والخيار من الخضراوات التى تقى الجسم من تأثير العطش لساعات طويلة. لذلك يجب تناوله فى وجبات الصيف بقشرته كاملا أو مقطعا او مفروما مع الزبادى (أو اللبن الحليب او الرايب). وقد يكون أضافة الثوم الطازج المهروس إلى الزبادى من بين الوسائل الغذائية لفتح شهية تناول الطعام صيفا.

وتعتبر خلطة الدقة المحتوية على السمسم والفول السودانى والحمص والزعتر والكمون والنعناع والكسبرة والملح. من الإضافات الغذائية التى تتغلب على مشكلة فقد شهية تناول الطعام فى الجو الحار، بالإضافة إلى تأثيراتها المفيدة فى هضم الطعام والمطهرة للجسم من بعض الميكروبات الضارة التى تزداد اعدادها صيفا.

والماء هو وسيلة التبريد الطبيعية للجسم التى أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى لخفض ارتفاع الحرارة بخروج العرق، لذلك

د. مصطفى نوفل

يجب تناول الكفاية من الماء (لا ... عن ٨ اكواب يوميا) ويكون تناو... موزعة طوال اليوم وليس فقط ... الشعور بالعطش. وبجانب ... توجد مشروبات مفيدة صيفا ... عصير الليمون الطبيعى ، على ... يضاف عليه خلاصة النع... الأخضر والعرقسوس ... المشروبات الصيفية الهامة لتخ... شدة العطش وترطيب الجـ... ويفضل إضافة كمية كافية من الـ... على كوب العرقسوس لتقليل تأثيراته . إرتفاع ضغط الدم عند كثرة تناوله . ويف... مشروب الكركديه فى تنقية الجهاز الهضمى ... التلوث الميكروبى الذى يكثر عادة فى ... الصيف ويساعد مشروب الخروب على تر... الجسم وتخفيف حدة الشعور بالحر. كما ... التمر هندى أيضا على مقاومة العطش.

بسم الله الرحمن الرحيم

طريقة الأستاذ الدكتور عادل عبد الودود بقسم أسيوط للأقلاع عن التدخين

تعتمد على مستحلبين فيما تبين هنا:

١ - نبات لسان الحمل الكبير

يتم استعماله بإضافة نصف لتر ماء مغلي إلى ملعقة صغيرة من أوراق النبات الجافة ويقلب عدة مرات لمدة دقيقة ثم يصفى ويشرب منه ملعقة صغيرة كل ساعتين

٢ - وقال إن المستحلب الآخر هو مخلوط نبات حشيشة الملاك ونبات البابونج

ويستعمل بإضافة نصف لتر ماء مغلي إلى ملعقة صغيرة من زهر البابونج وملعقة صغيرة مطحونة من حشيشة الملاك ويقلب لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويحلى بالسكر ويشرب عدة مرات في اليوم حتى يقضى على النيكوتين تماما

المطلوب

المصدر جريدة الشعب الجمعة ١٢/١/١٩٩٥

١ - نبات لسان الحمل الكبير

٢ - نبات حشيشة الملاك

٣ - نبات البابونج

بحث علمي بصيدلة القاهرة يؤكد نجاح العرقسوس في علاج قرحة المعدة

توصلت الأبحاث العلمية التي تقوم بها كلية الصيدلة بجامعة القاهرة إلى اكتشاف فاعلية النباتات في علاج بعض الأمراض التي عجزت المركبات الكيمائية عن علاجها. صرح بهذا الدكتور نائل حاتم عميد الكلية. وقال إنه ثبت علميا أن العرقسوس يعالج قرحة المعدة والاثنا عشر. وليس له تأثيرات جانبية ضارة كالكورتيزون المحضر كيميائيا.. ويليه لبان الشجرة في علاج المغص الكلوي ويعالج ورق شجر الزيتون والكركديه أمراض ضغط الدم. وأضاف أن حبة البركة تفيد في علاج الأمراض الصدرية والحساسية والكحة والربو.. والحلبة البلدي تساعد على اتساع الشرايين وتعالج تقلصات المغص الكلوي أما الحلة الشيطاني فتعالج البهاق. وتصدر شركة سيلس للأدوية كبسولات منها للعلاج لتحضر كيميائيا.

«اشناسيا» لا يعالج البرد!

اشناسيا ECHINACEA أشهر دواء من الأعشاب في أمريكا الشمالية لعلاج البرد أثبتت البحوث العلمية أنه لا يشكل أية وقاية من البرد.. كما أنه لا يعالج البرد أيضا الدراسة نشرت في نيو انجلاند جورنال اوف ميديسن بعد أن تم تطبيقها على ٤٣٧ متطوعا قبلوا تعاطي فيروسات البرد لمعرفة مدى تأثير تلك الأعشاب على علاج البرد.

الأهرام ١٦/١/٢٠٠٠

● مصر المستورد الخامس للقمح الأمريكي وتعد أمريكا المصدر الأول للقمح في العالم حيث تصدر ١٠٠ مليون طن سنويا.

● ملعقة من مطحون الترمس والحلبة الحمصي مع نصف كوب ماء تخفض السكر في الدم

● فنانو المسرح

الأخبار ١٦/١/٢٠٠٠

أخبار العلم

تحررها: ڤيوليت زكى

١٢ نباتا بريا لعلاج ضغط الدم

فتحى جاسر

نجحت التجارب فى استخدام خليط من ١٢ نباتا بريا لخفض ضغط الدم يتكون من حلف بر وحرجل وبسيسة وجنسنج مع مجموعة اخرى من النباتات ويقول فتحى جاسر عضو جمعية المخترعين ومكتشف هذا العلاج. توضع ملعقة صغيرة من هذا الخليط على كوب ماء مغلى لمدة دقيقتين ثم يصفى ويشرب من ثلاث الى أربع مرات يوميا قبل الاكل. اجريت التجارب على مجموعة من المتطوعين بعد دراسة السمية بكلية الصيدلة جامعة القاهرة وعلى حيوانات التجارب بكلية الصيدلة جامعة المنصورة ونجحت نجاحا كبيرا. سجل هذا المركب بمكتب براءة الاختراع باكاديمية البحث العلمى.

العلاج... بحليب الإبل!

كتبت ـ عبير المليجى:

كثرة الحديث فى الآونة الاخيرة عن حليب الإبل وفوائده وانتشرت الابحاث العلمية التي تشير الى قيمته الغذائية العالية حيث يفيد فى علاج امراض الكبد والاستسقاء، والربو، وفقر الدم، البواسير والطحال.

الدكتور عبدالباسط محمد استاذ التحاليل الطبية بالمركز القومى للبحوث وعضو المجلس الاعلى للشئون الاسلامية يوضح أن: حليب الإبل له اهمية كبيرة تكمن فى احتوائه على اجسام مضادة تقاوم معظم الامراض، ولذلك فهو لا يحتاج الى تعقيم وليست له اى نسبة خطورة فهو يزيد من كفاءة البروتينات المناعية فى الجسم ومن ثم يقوى الجهاز المناعى اضافة الى انه يشجع على انتاج الزلال فى الكبد وهى ثانى اهم وظيفة للكبد، لأن نقص الزلال عن الحدود الطبيعية يحدث خللا يؤدى الى احتفاظ الجسم بالماء والاصابة بالاستسقاء». ويقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم «ألبان الابل شفاء للذربة» ـ اى البطون ـ ولذلك كان يوصى به لمرضى الاستسقاء، كما ان حليب الابل يساعد على ضبط الكيماويات المسئولة عن تجلط الدم «البرثومبين».

ويستطرد د.عبد الباسط قائلا: حليب الابل اقرب ما يكون للبن الام الذى يحتوى على نفس الاجسام المضادة إلا انه يزيد فى نسبة الدهون ولذلك يفضل أن يعطى للطفل بعد ستة اشهر من ولادته.. ولقلة الحصول عليه فى الاسواق المصرية يمكن شراؤه من المناطق الغنية بتربية الابل.

نوم المدخنين قرب أطفالهم يشكل خطرا على حياتهم

اشارت دراسة جديدة إلى ان المدخنين الذين ينامون بالقرب من اطفالهم يعرضونهم إلى خطر الموت فى السرير، وقد كشفت مؤسسة دراسة موت الأطفال الرضيعين ان ٤٢٨ شخص تم استجوابهم اكد ثلثهم نومهم بالقرب من اطفالهم.

وتخطط المؤسسة لحملة توعية حول خطر نوم المدخنين بالقرب من الطفل، حتى إذا لم يدخنوا فى السرير نفسه.

وتقول المؤسسة إن المكان الاكثر امانا لأي رضيع للنوم غرفة الوالدين، خاصة الأطفال الذين لم يبلغوا ٦ اشهر.

حول عنق الصغير فيصاب بالاختناق.

الشاى الاخضر.. لصحة المرأة

نصحت دراسة يابانية بجامعة طوكيو ان تحرص المرأة على تناول الشاى الاخضر خلال اليوم حيث انه يقلل من نسبة اصابة المرأة بسرطان المبيض بنسبة ٧٧٪ لانه يحتوى على مادة كاتيشين ووجدوا انه كلما زادت فترات تناول الشاى الاخضر تحسنت صحة الانسان.

على هامش الموضوع
الأهرام

مشروع لعلاج مرضى الصدفية لغير القادرين بالمجان فى سفاجا

أعلن الدكتور هانى الناظر رئيس المركز القومى للبحوث عن بدء مشروع لعلاج مرضى الصدفية غير القادرين بالمجان بمنطقة سفاجا وهو علاج متاح لجميع المواطنين ايضـا وذلك بالتنسيق مع محافظة البحر الأحمر ومجلس مدينة سفاجا، حيث تقدم الرعاية الصحية للمرضى كما يتم تخصيص أماكن لعلاج المرضى على الشاطئ ويتم الدخول إليها بالمجان.

ويشير الدكتور هانى الناظر إلى أن العمل والاشراف الطبى لهذا المشروع تطوعيا منذ بدئه عام ١٩٩٥ ومستمر حتى الآن بنجاح كبير، ومرض الصدفية غير معد، وعلى هذا فإن ملامسة مريض الصدفية والاختلاط به لاتسبب اى عدوى أو إنتقال للمرض، وهو يصيب الذكور والإناث على السواء كما أن الأطفال عرضة للإصابة به ولكن بنسبة أقل من الكبار. وهناك مرحلة من العمر تزداد خلالها احتمالات الاصابة وهى ما بين ٢٠ - ٤٠ عـامـا. ويبلغ عدد مرضى الصدفية فى مصر نحو ٩٠٠ الف مريض، وتتمثل اعراض المرض فى زيادة فى كمية القشور والتى يصاحبها عادة حكة شديدة خلال فصل الشتاء. كما انه يلاحظ أن التعرض لبعض الأمراض مثل التهاب الحلق واللوزتين والانفلونزا يصاحبها أحيانا اشتداد للمرض خاصة عند الأطفال، كذلك فإن التوتر العصبى والانفعالات النفسية الشديدة تؤدى إلى زيادة حدة المرض، ايضـا هناك أنواع معينة من الأدوية وجد أنها تزيد من حدة الصدفية كالأدوية التى تعالج الملاريا ودواء البروبرانول الذى يستخدم لتنظيم ضربات القلب وعلى مريض الصدفية الذى يضطر لاستخدام مثل تلك الأدوية أن يأخذ رأى الاخصائى قبل تناول هذه العقاقير، وهناك ملاحظة مهمة على مريض الصدفية أن يضعها فى اعتباره، وهى انه فى حالة تعرض الجلد السليم غير المصاب بالصدفية، لأى جروح أو صدمات شديدة أو حروق فإنه هناك احتمالا لظهور الصدفية فى المكان الجديد.

سهير هدايت

ويذكر انه ليس للصدفية علاقة بأى امراض اخرى ولم يثبت علميا انها تؤدى إلى امراض اخرى سواء جلدية او داخلية. وتتخذ الصدفية أشكالا إكلينيكية متعددة أهمها الصدفية العادية وتظهر على هيئة بقع حمراء سميكة مغطاة بالقشور الفضية وتصيب مناطق الكوعين والركبتين وقد تمتد لتصيب فروة الرأس، والأذنين والرقبة. أو صدفية الثنيات وتصيب مناطق تحت الصدر خاصة السيدات، وبين الفخذين وتحت الابط وتتميز بوجود البقع الحمراء، والتى تكون عادة ملساء خالية من القشور نتيجة لاحتكاك الجلد. وصدفية الكفين والقدمين ويصيب هذا النوع مناطق الكفين والقدمين ويكون على هيئة مساحات حمراء سميكة القوام يصاحبها القشور الفضية أيضا. وصدفية الأظافر وتصيب أظافر اليدين والقدمين. والصدفية النقطية وتظهر على هيئة بقع حمراء صغيرة مغطاة بالقشور وتنتشر بالجسم خاصة مناطق البطن والظهر والذراعين والساقين وينتشر هذا النوع فى الأطفال خاصة بعد الاصابة بالتهاب اللوزتين. والصدفية الصديدية وتكون الصدفية على هيئة بثور صديدية منتشرة بالجسم يصاحبها الأم وارتفاع فى درجة حرارة الجسم. وصدفية الأعضاء التناسلية وتكون على هيئة بقع حمراء تصاحبها تسلخات ينتج عنها آلام وحكة وفى منطقة الإصابة.

واضاف الدكتور هانى الناظر أن علاج الصدفية ينقسم إلى نوعين. موضعى، وداخلى عن طريق الفم أو الحقن.

وتستخدم الأشعة فوق البنفسجية طويلة الموجة لعلاج الصدفية بنجاح، مع بعض المراهم إلا انه يجب الحذر تماما عند استعمال تلك الأساليب العلاجية لفترات طويلة كما انه يجب أن يخضع تماما لإشراف طبى عالى اثناء وبعد العلاج، وذلك حتى لايتعرض المريض لأى حروق او اى آثار جانبية من العلاج ويمكن استخدام الكورتيزون على هيئة مراهم وكريمات ومحاليل ويعتبر الكورتيزون اكثر الأدوية التى تعطى نتائج ملحوظة وسريعة فى علاج المرضى، إلا أن عيوبه كعلاج للصدفية اكثر من مميزاته، حيث انه لوحظ بعد الانتهاء من العلاج إن المرض يرتد بصورة سريعة واكثر انتشارا من قبل العلاج، كذلك فإن استعماله لفترات طويلة يؤدى إلى ضمور فى الجلد. كما أن استخدامه فى مساحة تزيد عن ٢٠٪ من مساحة الجسم فإنه يمتص إلى داخل الجسم ويحدث آثارا داخلية.

ويوضح الدكتور الناظر أن المشروع العلاجى الذى يتبناه المركز يندرج تحت قائمة العلاج البيئى الذى يعرف بالاستشفاء البيئى أى العلاج باستخدام العوامل الطبيعية وبدون أدوية وهو أحدث ماتوصل عليه خبراء المركز القومى للبحوث خلال عامى ١٩٩٢ - ١٩٩٣م ويعتبر هذا الأسلوب العلاجى هو افضل الطرق المستخدمة لعلاج الصدفية حيث يعطى نتائج عاليه للغاية وفى مدة تتراوح فى حدود شهر، ومن اهم مميزات هذه الطريقة العلاجية انه لاتوجد له اى آثار جانبيه على الإطلاق، وبالتالى لاخوف من إتباع هذا العلاج، كذلك فإنه نسبة ظهور المرض مرة أخرى بعد الشفاء منخفضة كما إنه حتى فى حالة إرتداد المرض فإنه يظهر بصورة اقل كثيرا مما كان عليه من قبل العلاج.

ويتم العلاج بنظام الاستشفاء البيئى عن طريق قيام المريض بالاستحمام فى مياه البحر بمنطقة سفاجا ثم التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مرتين يوميا بعد شروق الشمس وقبل الغروب حيث تتوافر الاشعة فوق البنفسجية طويلة الموجة والمعروفة بتأثيرها الفعال فى علاج الصدفية ويتم هذا النظام من خلال برنامج علاجى يومى يتم تحديده بمعرفة الطبيب المعالج ويختلف هذا البرنامج حسب لون الجلد وطبيعية البشرة كذلك شدة المرض وسن المريض

الاهرام ١٧/٥/٢٠٠٥ هويدا محمد شاكر

قوى مناعتك بالفول السوداني

الاهرام ٢٤/٩/٢٠٠٥

كتبت ـ سعادة حسين:

الفول السودانى خاصة المصرى يشمل مواد مغذية جدا لأنه يحتوى على بروتين عالى القيمة وكربوهيدرات ومجموعة فيتامين ب١٢ واحماض الفوليك والنيكوتين والستريك كما يحتوى على كمية كبيرة من فيتامين ج واملاح مثل الصوديوم والماغنسيوم والمنجنيز والنحاس والفوسفور والكبريت. وكشفت دراسة سويدية حديثة عن أن الفول السودانى غنى بمادة اكسيد النيتريك التى تساعد على تقوية جهاز المناعة بالجسم ونقص هذه المادة يسهل الاصابة بالعدوى. لذا ينصح د. مدحت الشامى استشارى التغذية والصحة العامة والمناعة بتناول الفول السودانى لانه يعتبر من اهم الاغذية التى تقوى المناعة بالجسم وتحميه من الامراض البكتيرية مثل السل وايضا من الأمراض الفيروسية، وايضا لزيادة المناعة لدى المعرضين للامراض المعدية مثل فيروسات الانفلونزا ومنها السارس (الالتهاب الرئوى الحاد غير النمطى).

- «كناسة العطار» تستخدم فى السبوع لجلب الملائكة وإحلال البركة وطرد الأرواح الشريرة!
- «الدوم» المطحون يعالج ارتفاع ضغط الدم!

ولكن وللعلم والمعرفة ايضا طب الأعشاب يشمل ايضا الطب النفسى أو ما يسمى بالعلاج الروحى والنفسى بما يشمله من انواع البخور وتأثيرها النفسى والروحى.

فهناك بخور يسمى «كناسة العطار» يستخدم فى سبوع المولود وذلك لجلب الملائكة حول المولود وإحلال البركة وطرد الارواح الشريرة - وهناك بخور يستخدم فى حالة الرقية الشرعية وبخور يستخدم قبل وبعد العسر والافراح - وانواع من البخور تستخدم فى المساجد وانواع اخرى تستخدم فى الكنائس

وبخور يستخدم لتبخير الأوانى الفخارية التى يوضع فيها الماء «القلة والزير» والأوانى التى تستخدم لمنع انتشار الحشرات المنزلية ويوضع فى اماكن وجود «ظاهرة صحية».

وكل هذا هو دور العطار فى المحافظة على الصحة العامة للبشر عامة ..ويزيد من القيمة الجمالية للإنسان.

وعلى سبيل المثال حتى الآن وفى أيامنا هذه يطلب من العطار ما يسمى «بالسكر المنعنش» والذى تطلبه الام الحامل «البكرية» وخاصة فى شهور الحمل الأولى وذلك فى حالة ما يكون الجنين فى حالة سكون تام فى بطن أمه ولا تشعر بحركته ونموه البطىء - فتشترى «السكر المنعنش» ليأخذ الجنين فى الحركة .. وتشعر براحة ويطمئن فؤادها وهذا يرضى الأم من الناحية النفسية ويدفعها الى المحافظة الشديدة على ما فى بطنها وتبدأ الأجهزة الفسيولوجية بعد ذلك فى النشاط بعد هذه الحركة وهذا التنشيط للجنين الكسلان.

● وآخر أخبار العلاج بالأعشاب

الآن هو الطلب الشديد على نبات «الدوم» المطحون والذى ثبت حديثا وبعد التجارب المحلية العديدة انه يعالج ارتفاع وانخفاض الضغط فهو يعالج ارتفاع ضغط الدم ويعمل على ارتفاعه للمستوى العادى. وهذا من اعجاز الله سبحانه وتعالى فى مخلوقاته ونعمه علينا التى لا تعد ولا تحصى.

ولعل نجاح الأعشاب والعلاج بها يأتى بالخير الكثير لهؤلاء الذين يعيشون فى الصحارى والأرياف وعلى الفطرة والطبيعة - فمن رحمة الله سبحانه وتعالى ان وفرة هذه الأدوية والاعشاب لهؤلاء الناس توفيرا للوقت والجهد وللمساعدة على تحمل الحياة فى هذه الطبيعة القاسية.

فهناك فى الصحراء يتوافر عشب السنامكة «السناء» والذى يعالج به حالات الاسهال الشديدة.

وايضا يوجد نبات الحناء والذى يعالج به كثير من الأمراض مثل حالات الدوسنتاريا وتعنية الشديدة أوالإسهال المستمر وتستخدم ايضا فى حالات الجروح وذلك نظرا لاحتوائها على مواد تعمل على تجلط الدم والتئام الجروح والبثور - وايضا به مواد تستخدم فى إجراء عمليات الاجهاض وخاصة فى حالات تشوه الجنين أوخلافه.

مهندس زراعى وعطار

عمرو عبدالرحيم سعيد

الزنجبيل لتقوية الذاكرة

د. نيفين

اثبتت الكثير من الدراسات والأبحاث أن نبات الزنجبيل به العديد من المواد التى تحمى وتعالج الكثير من الامراض تقول الدكتورة نيفين عبدالهادى المدرس بكلية الصيدلة جامعة الأزهر تحتوى ريزومات الزنجبيل على المواد الفعالة مثل Shoegoles وgingeroles وZingibrene وغيرها من المواد التى تعالج الكحة وطرد البلغم وتزيل الالتهابات وتعالج الصداع وقد ثبت ايضا أن هذا النبات له فاعلية كبيرة فى تقوية الذاكرة وعدم النسيان حيث يضاف ٥٥ جراما من مسحوق الزنجبيل مع ٥٠ جراما من اللبان الذكر المطحون و٥٠ جراما من حبة البركة المطحونة تضاف هذه الثلاثة إلى كيلو عسل نحل نقى يؤخذ من هذا الخليط الذى يشبه المربى ملعقة صغيرة يوميا على الريق هذا يساعد على تقوية الذاكرة وأيضا يساعد على تقوية جهاز المناعة.

الاخبار ١٩/٤/٢٠٠٥

ندوة علمية متخصصة تؤكد:

النباتات الطبية مفيدة فى علاج الكبار

كتبت ـ سعاد طنطاوى:

الاتجاه الطبى نحو التداوى بالاعشاب والنباتات الطبية يسير بخطى واسعة وسريعة تثبت اهميتها كمصدر مهم من مصادر العلاج وذلك بسبب الاتجاه العالمى المتزايد باستمرار فى الطلب عليها كبديل للادوية المصنعة وكما تشير الاحصائيات الى زيادة حجم التداول السنوى من النباتات الطبية والعطرية والذى وصل الى ١٤ مليار دولار.

الدكتور متولى سعد مزروع رئيس قسم البساتين بزراعة المنوفية اكد فى ندوة «النباتات الطبية كبديل للادوية» التى عقدها مركز النيل للاعلام بشبين الكوم ان معدل الزيادة السنوية فى الطلب عليها تاتى من فوائدها العديدة فى علاج كثير من الامراض لكبار السن حيث وصلت الى ٨٪ فى اوروبا و١٢٪ فى اليابان وامريكا الشمالية و١٥٪ فى الهند وباكستان اما بالنسبة لمصر فانه نظرا لما تتمتع به هذه النباتات المنتجة تحت ظروف البيئة المصرية من سمعة عالمية وجودة عالية فى النوعية بلغت قيمة الصادرات منها عام ٢٠٠٣ حسب ما اشارت اليه جمعية منتجى ومصدرى ومصنعى النباتات الطبية نحو ٤٠ مليون دولار، وتعتبر ثالث محصول تصديرى لمصر. وقال ان هناك انواعا عديدة من هذه النباتات منها ما يستفاد من جذوره او بذوره او سيقانه او وريقاته او ازهاره وضرب مثلا بحبوب الكزبرة والكمون والكراوية والينسون والشمر وحبة البركة واوراق النعناع والريحان وزهرة الكركدية والبابونج.

واضاف الدكتور زعزوع ان استخدامهما مفيد لكبار السن حيث انها تعالج الكثير من امراض الشيخوخة فمثلا تناول الكرنب مفيد للوقاية من السرطان وضد امراض الشيخوخة ومغلى نبات الروز مارى يستخدم فى علاج الزهايمر والتفاح الاخضر غير الناضج لعلاج مرض السكر ومنقوع الاقحوان وخليط من عصير الجزر والشبت والكرفس لعلاج الالتهاب الكبدى وخليط من الصبار والعسل لعلاج التهاب المعدة كما يقدم الدكتور مزروع بعض النصائح لدوام العافية خاصة لكبار السن منها انه يفضل استخدام خليط من الاعشاب بدلا من الاقتصار على نوع واحد ويضيف ان هناك اعتقادا خاطئا لدى الكثير من ان الموالح لا تؤكل فى حالات الحموضة وينصح الدكتور مزروع بانه طالما الحموضة طبيعية خاصة انه يصاب بها كبار السن وليست ناتجة من مرض معين كقرحة المعدة فتناول الموالح مع حموضة المعدة يعطى قلوية بالمعدة.

كما ينصح بوضع قليل من عصير الليمون بعد اكل المانجة شرط ان تكون الكلى سليمة ويضيف ان البطاطا المسلوقة افضل من المشوية لان السلق يذوب الاملاح والفيتامينات فى الماء علما بان البطاطا بها فيتامين C ١٠ اضعاف الموالح.

الاهرام ٥/٦/٢٠٠٥ سهام/محمد شاكر

الجمهورية ٥/٦/٢٠٠٥

جمالك.. بزيت الزيتون

كتبت ـ سوسن الجندى:

مكانة مميزة يحتلها زيت الزيتون بين الزيوت النباتية التى تستخدم فى الغذاء والتجميل على السواء لفوائده الصحية العديدة ويوضح المهندس على الخطيب المدير التنفيذى للجمعية المصرية لخدمة منتجى الزيتون ان هذا الزيت المعجزة هو اقرب الزيوت النباتية للجسم البشرى من هنا كان استخدام زيت الزيتون فى انتاج مستحضرات التجميل الخاصة بالعناية بالبشرة والشعر بخلاف فوائده الصحية العديدة اذ ان تناول زيت الزيتون بانتظام يقى من الضغط والجلطات ويقلل من الكولسترول السلبى ولكن يجب ملاحظة انه يتاثر بعوامل شتى قبل طرق التصنيع والتخزين وغيرها وعموما فان افضل درجات زيت الزيتون المستخدمة فى اعداد الطعام هى درجة الاكسترا فيرجن تليها الاقل جودة وهى «الفيرجن» تتبعها الدرجة الاقل وهى «البيور» فالاقل منها حتى نصل الى درجة الامبلانت والتى تضاف اليها عناصر اخرى ولاتستخدم فى الطعام وانما فى اغراض التجميل والعناية بالبشرة والشعر. ويقول المهندس على الخطيب ان الفروق بين درجات هذا الزيت تنتج من مرحلة الاستخلاص فاولى درجاته والتى تسمى الاكسترا فيرجن هى اكثرها فائدة للصحة لانها خلاصة الزيتون البكر ومايتبعها ايضا جيد، لكن الدرجة المعروفة باسم البيور أو «النقى» فهى اقل جودة لانها عادة ماتكون مكونه من زيت زيتون مخزون أعيد تنقيته واضيف له بعضا من خواصه مثل اللون والرائحة، اما الامبلانت فهؤلاء يصلح للاكل اطلاقا لان تنقيته تتم باستخدام مواد عضوية مثل البنزين لهذا لاينصح باستخدامه فى غير اغراض التجميل البعيدة عن البشرة.

زهرة العمر

■ إشراف: فوقيـة الكـولي

دعوة جادة للتخلص من سموم الجسم

أغذية «الفايتو» المنشطة.. السبيل الوحيد للحماية من أضرار الملوثات

د. مصطفى نوفل

الحديث عن سموم الجسم وخاصة عند كبار السن لا ينتهي والتخلص من تلك السموم هو السبيل الوحيد للحصول على الصحة الخالية من امراض العصر ولكن كيف نخلص الجسم من تلك السموم؟ هو السؤال المهم الذى نبحث عن اجابة شافيه وكاملة له من الخبراء والمتخصصين.

الدكتور مصطفى نوفل استاذ علوم الاغذية بجامعة الازهر يؤكد ان التغذية الصحية المفيدة لكبار السن تدخل الآن عصرها الذهبى بعد اكتشاف مكونات «الفايتو» فى الاغذية النباتية وهى مركبات اوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى بتأثيراتها البيولوجية داخل الجسم لتقى من امراض كثيرة بل وتساهم فى علاجها ايضا، ويشير الى انه من اهم هذه المكونات «الكاروتينويد» و«الفلافونويد» و«الجلوكوسينولاته» و«الفينولات» و«التيربين» وغيرها وهكذا اصبح من الضرورى تناول الاغذية المحتوية على هذه الفايتو العلاجية بعد ان كان الاهتمام فقط موجها لاغذية الفيتامينات والمعادن

ويقول استاذ التغذية انه من الخطأ مقارنة فوائد اغذية الفايتو باغذية الفيتامينات والمعادن وذلك لتكامل وظائفهما الحيوية مما يعنى ضرورة تناولهما معا خلال الوجبات اليومية ويمكن ايضاح ذلك التكامل من خلال النظام الغذائى المثالى الذى يحمى الجسم من اضرار الملوثات والمبيدات والرصاص وايضا الميكروبات.

ويضيف ان تناول اغذية الفايتو المنشطة لانزيمات مقاومة التلوث المسئولة عن تنقية الجسم من المواد الضارة والسامة تتمثل اولا فى الجزر والكرفس والبقدونس والكسبرة والبرتقال وعصيره الطازج والبصل والثوم على صورتهما الطازجة والمطبوخة بالاضافة الى الكرنب والبروكلي والقرنبيط واللفت، وثانيا فى تناول الاغذية التى تحتوى على المعادن المساعدة على نشاط انزيمات مقاومة التلوث فى الجسم والمخفضة لامتصاصها وتشمل العدس والفول المدمس والبيض والزبادى والبطاطا الصفراء والفول السودانى وايضا البليلة باللبن كامل الدسم والسمسم والعسل الاسود بالطحينة والسبانخ المطبوخة بالحمص والتين المجفف.

ويؤكد استاذ التغذية ان التخلص من سموم الجسم يستلزم ايضا تناول اغذية الفيتامينات المضادة للاكسدة والمقاومة لتلوث الهواء ومنها الكبد واسماك الماكريل والسالمون والطماطم بالاضافة الى البرتقال والجزر والسبانخ والفول السودانى والبليلة باللبن والسمسم السابق ذكرهما، اما قائمة الاغذية المضادة لميكروبات التلوث فتشمل الكركم والمستردة والزعتر ويتم تناولها مع الجبن الابيض او الطحينة او البيض او الارز او المكرونة والسمسم غنى بفاينو «الليجنان» المضاد للفيروسات ويمكن تناوله فى التمر المعامل بقليل من الحرارة والمغطى بكمية وافرة من السمسم وايضا نبات العرقسوس مع الاعتدال فى تناوله لتفادى تأثيره فى رفع الضغط مع تناول الموز والطماطم والجزر لتتداخل مكوناتها مع معدن البوتاسيوم فيقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم.

وينصح الدكتور مصطفى نوفل بضرورة اتباع الاساليب الصحية لعدم التعرض للرصاص مثل تجنب استخدام حنفية الماء الساخن فى الطبخ او اعداد المشروبات لاحتمال ارتفاع نسبة الرصاص بها، كما ينصح بعدم استخدام مياه الصنابير صباحا وتركها مفتوحة لمدة نصف دقيقة لتصريف الماء الذى كان مخزونا بها طوال الليل لاحتمال ارتفاع نسبة الرصاص داخلها وايضا عدم استخدام الاكواب الخزفية الكبيرة «المج» فى شرب الشاى والقهوة لان بعضها قد يتسرب منه الرصاص واخيرا ينصح بتفادى بدع الريجيم الخاطئة لانها تحرم الجسم من الطاقة والمغذيات الضرورية لنشاط انزيماته المقاومة للتلوث.

تناول كوبين من الماء صباحا يدعم طاقة الجسم والمخ للكبار

كشفت نتائج احدث البحوث العلمية التى اجريت اخيراً ان تناول كوبين من الماء صباحا بمجرد الاستيقاظ مفيد لكبار السن ويخلص الجسم من المخلفات التى تحدث أثناء النوم ويعاون الجسم والمخ معا على العمل بأقصى طاقتهما بالاضافة إلى فائدته كمضاد حيوى ومضاد للاكسدة ويساعد على التخلص ايضا من مخلفات المعادن والادوية وله دور فعال فى غسل الكلى والكبد والامعاء، واكدت النتائج ايضا ان تناول الماء يحافظ على كثافة الدم ويحمى الجسم من نزلات البرد والكحة ويمنع إلتهاب مجرى البول كما يحمى الجسم من اثار الحرارة واشعة الشمس بالإضافة إلى فائدته فى الحماية من الامساك الشائع الانتشار بين الكبار وايضا التخلص من الفضلات والمواد السامة الناتجة عن عملية الاحتراق والتمثيل الغذائى عن طريق العرق والبول والبراز وكلها تتشكل بنسبة كبيرة من الماء. وأثبتت البحوث ان نسبة الماء تشكل فى الجسم ٦٠٪ من وزن الجسم ومع التقدم فى العمر تقل كمية الماء وتصل إلى ٥٠٪ فقط وان الماء يدخل فى تكوين خلايا الجسم بنسب متفاوتة وهو مكون رئيسى السوائل المختلفة فى الجسم كالدم والعصارات الهضمية وسائل النخاع. وينصح المتخصصون باهمية تناول الكبار الماء والمداومة عليه حتى فى حالة عدم الشعور بالعطش وخاصة عند تناول الادوية المدرة للبول لان الجسم يكون فى حاجة ملحة إلى الزيادة لتعويض ما يفقده من الماء بسبب هذه الادوية، وايضا الحرص على تناول الماء قبل الاكل بنصف ساعة على الاقل وبعد الاكل بساعة ويفضل عدم شرب الماء اثناء الاكل.

روضة نبوية

الثوم.. مطهر للمعدة.. مذيب للكولسترول

نبات الثوم

الثوم أشهر نبات طبي على وجه الارض مع البصل مميز برائحته النفاذة ويعني بالثوم في لغتنا العربية لغة القرآن يسمى بالفوم قال تعالى «واذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها».

وللتخلص من رائحة الثوم بعد تناوله تؤكل تفاحة او يمضغ ورق نعناع اخضر او بقدونس او يستحلب القرنفل.. وكلما كان مخزنا قديما كانت فاعليته اقوى.. وقد نقش على الهرم منذ ٤٥٠٠ سنة ان الثوم كان يعطى لبناة الاهرام لتمنحهم القوة والنشاط وقال داود الانطاكي في تذكرته عن الثوم انه يشفي اكثر من اربعين مرضا.. وكان ابطال المصارعة الرومان يأكلونه قبل المباريات لتمنحهم القوة والسرعة، وقد ثبت علميا ان الثوم ينقي الدم من الدهون التي تسبب امراض ضيق الشرايين وامراض القلب وينظف الدم من كل الجراثيم والميكروبات وثبت انه يعوق انتشار سم الافاعي في جسم الانسان وقال ابن سينا «الثوم ملين يحل النفخ جدا، مقرح للجلد ينفع من تغير المياه، ورماده اذا طلي بعسل على البهق نفع، وينفع من داء الثعلب وعرق النسا، وطبخه وشيه يسكن وجع الاسنان وكذلك المضمضة بطبيخه ويصفي الحلق، وينفع من السعال المزمن ومن اوجاع الصدر من البرد والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث، وشربه مسلوقا مع العسل يخرج البلغم» ويحتوي الثوم على ٤٩٪ بروتين و٢٥٪ زيوت طيارة كبريتية ونسب من الاملاح والهرمونات والمضادات الحيوية ومذيبات الدهون ويعالج الثوم امراضا منها:

● مطهر للمعدة: يبلع على الريق فص ثوم مقطع ويشرب بعده كوب من الخمر [اللبن] المحلى بعسل.

● مذيب للكولسترول مانع من الجلطة: تناول الثوم مع طبق السلاطة يوميا والثوم علاج فعال لضغط الدم.

● مدر للبول مطهر للمجاري البولية: يغلى الشعير وبعد ان يبرد يخلط مع ٣ فصوص مهروسة، ويشرب على الريق يوميا.

● علاج للسموم: تهرس خمسة فصوص ثوم وتخلط بفنجان عسل مذابا في مغلي الحبة السوداء ويشرب فورا ويكرر صباحا ومساء.

● الروماتيزم: يدق رأس الثوم بعد تقشيره ثم يعجن في عسل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يصبح كالدهان ثم يوضع لبخة على موضع الروماتيزم.

● للاعصاب: يقطع فص ثوم ويبلع بلبن ساخن عليه قطرات من المنسير على الريق يوميا. يقوي الاعصاب.

كما يستخدم في علاج التيفود ويقضي على الاميبا والدوسنتاريا والدفتريا والنزلة والسعال الديكي والسل الرئوي والسرطان والكوليرا وطرد الديدان..

تراثيات:

● حكى الاصمعي ان اعرابيا قال لابنه يابني الادب دعامة ايد الله بها الالباب وحلية زين بها عواطل الاحساب فالعاقل لا يستغنى وان صحت غريزته عن الادب للخروج زهرته كما لا تستغني الارض وان عذبت تربتها عن الماء للخروج ثمرتها.

● قال الأحنف بن قيس من ظلم نفسه كان لغيره اظلم ومن هدم دينه كان لمجده اهدم.

● قال الحكماء من برىء من ثلاث نال ثلاثا من برىء من السرف نال

الحاج/ عبد الرحيم سيد

روضة نبوية

الليمون.. غذاء ودواء

الليمون من اكثر النباتات المستخدمة بين عامة الناس في معالجة العديد من الامراض والمتاعب الصحية.. فهو يطفئ اللهيب والصداع والعطش والقيء والغثيان وفساد الغذاء ويقاوم السموم ويفتح الشهية.. والقيمة الغذائية والشفائية لليمون ترجع الى احتوائه على قليل من المواد الدهنية والبروتينية والكربوهيدراتية والكالسيوم والبوتاسيوم ومجموعة كبيرة من الفيتامينات.. ويحتوي الليمون على حامض الستريك الذي يزيد من الافرازات الحامضية في المعدة ويساعدها على هضم المواد البروتينية.. ويتحول هذا الحامض في الامعاء الى املاح تمتص في الدم ويتحول الى مواد قلوية تساعد على تعادل السموم الحامضية وتقلل من مفعولها الضار.

والليمون اذا عصر على الأطعمة المطبوخة اعاد اليها ما فقدته من فيتامينات بسبب حرارة الطبخ والغلي، كما ان وضع الليمون في الخضراوات التي تؤخذ دون طبخ يعقمها ويقضي على الجراثيم الموجودة فيها. والليمون مفيد في علاج نزيف اللثة لاحتوائه على فيتامين«ج» وبه مادة الستريين التي تعمل على تقوية جدار الشعيرات الدموية.

وبالنسبة لقشر الليمون فإنه يحتوي على زيت يسبب زيادة في الافرازات المعدية التي تساعد على الهضم ويمنع تقلصات العضلات المعدية والمعوية وهو مدر للبول ومطهر له، كما انه مطهر للجهاز التنفسي ويساعد على علاج البرد وهو مطهر ضد الميكروبات، وهو مقو للكبد ومفيد في طرد الديدان والغازات والتعفنات المعوية.. ويتمتع الليمون بالقدرة على ترميم الانسجة وبنائها.. وينصح دائما بالمداومة على تناول عصير الليمون مع الاكل

الفراولة والطماطم.. لصحة أفضل!

«صحتك في اللون الاحمر».. عنوان دراسة امريكية جديدة، اكد فيها الخبراء ان الانظمة الغذائية التي تعتمد على الخضراوات والفواكه الحمراء، تساهم بشكل كبير في المحافظة على صحة القلب وتنشيط الذاكرة، فضلا عن خصائصها الطبيعية التي تخفف من خطر الاصابة ببعض انواع السرطان. الدراسة اشارت ايضا الى ان الخضر والفواكه ذات اللون الاحمر، مثل البرتقال الاحمر والطماطم والفراولة، تحتوي على كميات كبيرة من مركبات نباتية تساهم الى حد كبير في الوقاية من الامراض بشكل عام.

الفلفل الحار.. يساعد على النوم

اكدت دراسة استرالية ان الفلفل الحار يساعد على النوم. استمرت الدراسة التي قام بها فريق علمي من جامعة «تاسمانيا» الاسترالية، وتطوع للمساهمة فيها عشرة متطوعين ١٨ شهرا.

بعض المتطوعين اعطى ١٥ جراما من الفلفل يوميا، بينما لم يعط البعض الآخر أي شيء منه، وقد قارن فريق البحث بين النتائج، فوجد ان الذين تناولوا الفلفل استطاعوا النوم بطريقة صحية افضل من اقرانهم الآخرين، كما ان الفلفل اثبت فوائده على صعيد القلب والصحة العامة.

النعناع.. يخفف آلام المفاصل

توصل باحثون في جامعة «كونكتيكاس» الامريكية - بعد دراسة شملت ٢٨ شخصا من المصابين بالتهاب المفصل العظمي - ان اضافة النعناع أو المنثول الى الكريمات السطحية المسكنة للآلام، تخفف من أوجاع المفاصل الناتجة عما يعرف بالتهاب المفصل العظمي، ويحسن حركتها ومرونتها. اثبت فريق البحث ان استخدام كريمات الاحماض الدهنية السيتيلية، المضاف اليها المنثول على المناطق المصابة مرتين يوميا لمدة اسبوع ساهم في حدوث تحسن كبير لجميع المرضى في ادائهم الحركي والبدني مع انخفاض ملحوظ في شدة الالم.

الجدير بالذكر ان مرض التهاب المفاصل يسبب الالم وضعف القدرة على الحركة والحد من ممارسة النشاطات اليومية كالمشي او الجلوس.

فيه شفاء للناس

الكمأة

الكمأة.. اسم، مازال جديدا على الأسماع، لكنه قديم في فوائده، التي اجملها الرسول صلى الله عليه وسلم..

الدكتور المعتز المرزوقي ـ الباحث بالهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة برابطة العالم الاسلامي - يقول إن الكمأة، نوع من الفطر ينمو تحت سطح الأرض إلى عمق نحو ٣٠ سم، ويكون في جماعات، والفطر من فصيلة (تيوبروس) وقد تنمو قريبة من جذور الاشجار، وهي موجودة في مصر ومعظم البلدان العربية والاوروبية.

وقد روى الطبري عن ابن المذكور عن جابر قالت: كثرت الكمأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم، فامتنع قوم عن أكلها..

وقالوا هي جدري الأرض، فبلغ رسول الله ذلك فقال:«إن الكمأة ليس من جدري الأرض، إلا أن الكمأة من المن»..

وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله قال:«الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين».

وقوله صلى الله عليه وسلم إنها من المن، اى ان الله سبحانه وتعالى امتن على عباده بها، فهي ليست نباتا ولا هي أيضا حيوان وليس لها خصائص النبات.. وهي فوق ذلك لاتزرع ولاتستزرع.. لذلك فهي منة علينا من الله عز وجل.. والعرب يسمونها نبات الرعد، لانها تكثر بكثرة الرعد وينميها مطر الربيع، وسميت كمأة، بفتح الكاف وسكون الميم لاختفائها، حتى ان الدول الاوروبية دربت الكلاب للارشاد على اماكنها.

وعن استعمالها في الطب قديما، يقول إن ابن سينا ذكر ان ماءها كان يغلى ثم يبرد ثم يكتحل به، أما في الابحاث الحديثة فقد استخدمت كمأة مستوردة من الكويت، وتم استخلاص العصارة المائية منها في معامل فلا توف بأوديسا بالاتحاد السوفيتي بطريقة فيلاتوف.. وقد تم تجفيف السائل وتحويله إلى مسحوق في معامل المصل واللقاح بوزارة الصحة بالقاهرة، حتى يمكن الاحتفاظ به مدة طويلة، وعند الاستعمال تم تحليل المسحوق في ماء مقطر لتصل إلى نفس نسبة تركيز ماء الكمأة الطبيعي، وماؤها بني اللون وله رائحة نفاذة.

ويشير إلى أن التجارب العلمية الحديثة اثبتت انه يمكن اضافته للعلاج التقليدي للتراكوما، واستعمالها يؤدي إلى نقص شديد في الخلايا الليمفاوية ويمنع حدوث التليف الذي ينشأ في مرض التراكوما.. وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف، وقد يكون ذلك نتيجة لمعادلة التأثير الكيميائي لسموم التراكوما والتقليل من زيادة التجمع الخلوي، وفي نفس الوقت يؤدي إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الكلائية الملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة.

■ أماني ماجد

العطارة .. تجارة شعبية عريقة مازالت رائجة في «الريف والمدينة على حد سواء» رغم المتغيرات العلمية والحضارية

النباتات للحفاظ على سلامة المومياوات

توصل الدكتور هنري امين استشاري الأمراض الجلدية والخبير في العلاج بالنباتات إلى مجموعة من النباتات لها تأثير قوي في الحفاظ على سلامة المومياوات حيث

د. هنري امين

أجريت الدراسة على عدة نباتات لها خاصية قتل الميكروبات والفطريات والآفات دون أن تؤثر على الجسد فقد وجد نبات المرمر يحتوي على -MY RACENE و-BETA PIN ENS ونبات الحنظل به GLYCOSIDES أما حصى لبان يحتوي على حمض CUSURBICANIC و ROSMARIC و CAMPHOR والجاوي به حمض BENZOIC اما الزعتر به THYMOL اما القرفه زيوت طيارة وEUGENOL وكل هذه المواد مطهرة وقاتلة الميكروبات هذه النباتات تجفف وتطحن وتخلط بنسب متساوية وتوضع بجوار المومياء لتحافظ على سلامتها.

حب الرشاد يمنع تساقط الشعر

د. هنري امين

اثبت العلماء، ان نبات حب الرشاد Nastridium officinalle من النباتات ذات الفوائد الطبية العديدة يقول الدكتور هنري أمين استشاري الامراض الجلدية والخبير في العلاج بالنباتات، النبات يحتوي على مواد تستخدم كمضادات حيوية وله فوائد في علاج الالتهابات الجلدي حيث ان مستخلصا من بذور حب الرشاد يمنع تساقط الشعر حيث توضع البذور في قليل من الماء ويغلي على النار ويعد ان يبرد قليلا يصفي وتدلك به فروة الرأس مرة واحدة كل يوم إلى أن يزيل تساقط الشعر وهذا علاج امن وفعال.

الكركم للوقاية من اللوكيميا

في دراسة اجريت بالمركز الطبي بجامعة لويولا بشيكاغو برئاسة البروفيسور مولكي نجابهوشان اثبتت ان استخدام الكركم كتابل مع الطعام يعطي حماية كبيرة من الاصابة باللوكيميا «سرطان الدم» حيث وجد ان مادة Curcumin والتي تعطي اللون الاصفر لها القدرة على وقف نمو الخلايا السرطانية قدم هذا البحث في مؤتمر الاطفال المصابين باللوكيميا والذي عقد في لندن يوجد من ٤٥٠ . ٥٠٠ حالة اصابة جديدة سنويا في بريطانيا بهذا المرض والاسباب غير معروفة حتى الآن وقد لوحظ أن الاطفال الاسيويين نسبة اصابتهم بالمرض اقل من الاطفال في اوروبا ويرجع ذلك إلى أن البلاد الاسيوية تستخدم الكركم بكميات كبيرة في الطعام وينصح الاطباء بالاهتمام بإضافة هذا التابل مع الاكل بكميات معقولة للحماية من الاصابة بسرطان الدم.

الاخبار / ١٩/٧

استخدام الكركديه كمضاد للأكسدة وعلاج عسر الهضم

كتبت راوية عبدالباري:

اكدت الابحاث العلمية والدراسات التطبيقية فاعلية استخدام مستخلص الكركديه كمضاد للاكسدة وعلاج عسر الهضم. واشارت الابحاث الى فوائد الكركديه في خفض ضغط الدم المرتفع بدون اعراض جانبية خاصة الناشيء عن توتر عصبي او امراض عضوية. كما ثبت ان مستخلص الكركديه قاتل للعديد من انواع السلالات البكتيرية. وتوضح د. سلوى حسني الشلان بمركز الدراسات التطبيقية لبحوث النباتات الطبية انه لمكن زراعة نبات الكركديه باستخدام الكائنات الحية الدقيقة مثل بعض انواع البكتريا والفطريات الامنة التي يمكنها امداد النبات بالعناصر الغذائية اللازمة لنموه بهدف الوصول الى نسبة عالية من المواد الفعالة الامنة والتي يمكن معها استخدام النبات كعشب مباشر سواء طازجا او جافا.

المرمر .. لإنقاص الوزن

ينمو المرمر في سيناء، ويعتبر هذا النبات النوع الوحيد من المخروطيات التي تنمو في مصر بريا وهو مهدد بالانقراض ومطلوب اتخاذ التدابير اللازمة لاكثاره وحمايته من الانقراض. المرمر هو نبات شجيري يشبه السرو، الاوراق تتحول إلى حراشيف.. الثمار عليه لونها برتقالي محمر تحتوي على البذور البيضاء بيضية الشكل ذات قمة مدببة وتنتشر في وادي العروسة في المناطق المرتفعة وتزهر وتثمر في الصيف والخريف، اما استخداماتها الطبية فهي تستخدم في علاج مرضى السكر لكن اهم استخدام له هو في انقاص الوزن وعلاج الاسهال عند الاطفال وهو مدر البول وطريقة استخدامه فهو يغلي العشب او يستخدم منقوع الاوراق لعلاج الاسهال والمواد الفعالة بهذا النبات هو مواد راتنجيه وتانينات ومواد تشبه الكورتيزونات وتستخدم اخشابه كمصدر للوقود.. وقد استخدم مسحوقه باضافته على البسكويت لعمل بسكويت للرشاقة لطالبي انقاص الوزن.

أ.د. مدحت الشامي
استشاري التغذية والصحة العامة والمناعة مدير بنك الدم سابقا

الاخبار ١٣/١/٩ ٢٠٠٤

القرنفل علاج آمن لعسر الهضم

د. نيفين عبدالهادي

اثبت العلماء، ان القرنفل Syzgium Aromaticvm يحتوي على العديد من المواد الفعالة التي تعالج الكثير من الامراض وهو مسكن قوي لآلام الاسنان ويعالج عسر الهضم. تقول الدكتورة نيفين عبدالهادي استاذ مساعد بكلية الصيدلة جامعة الازهر براعم القرنفل تحتوي على Evyenol و Acityl evgenol وجلوكوزيدات سيتروابن وبعض البروتينات والفيتامينات والمعادن وغيرها من المواد والتي لها تأثير في علاج عسر الهضم يضاف نصف ملعقة صغيرة من مسحوق البراعم الطازج على كوب ماء مغلي يغطى ويترك لمدة ٥ دقائق ويشرب كوب من المستخلص بعد الاكل حيث ان المستخلص له تأثير محفز لانزيم التربسين الخاص بهضم البروتينات وهو علاج امن وفعال لعسر الهضم.

الاخبار ٢٥/٥/٢٠٠٤

وداعا للأقراص المنومة.. أغذية طبيعية تساعد على النوم

لندن - جون بريفا:

كشفت دراسة بريطانية حديثة ان نقص بعض العناصر الغذائية في الجسم يؤدي إلى الأرق. ويرجع الارق إلى اسباب عديدة منها الإحساس بشعور غير مريح في القدم يتحول إلى رغبة في تحريكها أو نتيجة تشنج لا إرادي في العضلات يحدث ليلا. وأكدت الدراسة ان تلك الأسباب ربما ترجع إلى تناول كميات كبيرة من الكافيين وفي هذه الحالة يكون تقليل شرب الشاي والقهوة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مفيد لعدم الإصابة بالأرق. وتنتج الحالات السابقة ايضا من نقص الماغنسيوم في الجسم ويمكن معالجة ذلك بتناول البندق والجوز والحبوب. ويؤدي نقص الحديد في الجسم ايضا إلى الاضطرابات في حركة الجسم والتي تسبب الأرق.

خاص لأخبار اليوم من «خدمة الاوبزرفر الصحفية»

الاخبار ٨/١/٢٠٠٥

دراسة لتعقب هجرات الانسان بواسطة الجينات الوراثية

«السم اللذيذ والشبة» لسلامة جلدك

كتبت - اميرة صلاح هلال:

تعرق اجسادنا صيفا لتحافظ على درجة حرارتها وليونتها، وعندما يترك العرق لفترة على الجلد ليختلط مع البكتريا والفطريات تظهر له رائحة تسبب مشكلة محرجة. إذا لاحظت بعد الاستحمام (بصابون مضاد للفطريات) واستعمال مزيل العرق وبعد تبديل ملابسك بغيرها نظيفة إنه مازالت هناك رائحة غير مستحبة فمن المحتمل أن يكون لديك نقص في الزنك - الذي يحافظ على توازن عمل الغدد العرقية - أو افراط في تناول البروتينات في نظامك الغذائي. كما تعتبر زيادة البكتريا والفطريات على جلدك منهما أخر.. يمكن علاجه عن طريق الأدوية والدهانات.

● ينصحك المتخصصون بارتداء الأقمشة القطنية فالعرق المحتجز بفعل الأنسجة الصناعية يسبب رائحة غير مستحبة وامراضا كالتينيا على الرقبة واسفل الثدي والفخذ نتيجة للاحتكاك.

● يفيد كثيرا الحد من تناول الأطعمة الحريفة والبروتينات وزيوت الأسماك والثوم والكمون والحلبة والبصل فهي تبقى في افرازات الجسد لساعات بعد تناولها.

● نامي بملابس مخصصة للنوم (تسمح بتهوية جيدة) وخاصة في فترة التبويض واثناء الحمل فزيادة الهرمونات في تلك الفترات تؤدي إلى زيادة العرق.

د . اعتدال أبو السعود - استشاري التجميل الجلدي تقول: إن دواء حقن البوتكس المعروف «بالسم اللذيذ» الذي يستعمل لازالة تجاعيد الوجه اصبح يحقن الآن تحت الأبطين وفي الكفين والقدمين ليقلل من افرازات الغدد العرقية وفي الوقت نفسه لايؤثر على عمل الغدد الزيتية التي تحافظ على ليونة الجلد وطراوته عن طريق افراز الزيوت الطبيعية

كما تنصح بضرورة أن تكون مزيلات العرق معروفة المصدر وتاريخ الصلاحية وخالية من الكحول حتى لا تسبب الحساسية. وتحذر من المنتجات التي يدخل في صنعها «الشبة» قائلة «ان المواد الطبيعية لاتصبح طبيعية طالما صنعت» والشبة مفيدة إذا استخدمت بالطريقة السليمة وهي طحنها تماما حتى تماثل قوام «السكر البودرة» وتضاف لها مسكة مطحونة لتعمل على منع امتصاص الغدد العرقية للشبة حتى لا تسد، على أن تستعمل بعد ١٥ دقيقة من الاستحمام وتجفيف الجلد جيدا لتعطى فرصة لافراز الغدد العرقية ان يختلط بافراز الغدد الزيتية ليكونا الطبقة الواقية الطبيعية للجلد.

صيدلية خضراء في كل منزل

العلاج بالاعشاب هو احدث الاتجاهات العلمية لتفادي اضرار ومخاطر العلاج بالكيماويات وذلك بعد أن تأكد العلماء أن طب الأعشاب يقدم الكثير لعلاج الامراض بالاعتماد على ما تقدمه البيئة من مواد طبيعية لا تسبب الآثار الجانبية الخطيرة في بعض الأحيان للعقاقير الكيميائية.

واحدث الكتب التي اصدرتها المطابع حول هذا الموضوع هو كتاب "علاج الداء في صيدلية الاعشاب" للباحث علي محمد عامر من مكتبة الأنجلو المصرية ويقدم الباحث من خلال فصول الكتاب المختلفة اهم الأمراض المعروفة وغير المعروفة وكيفية مواجهتها بالاعشاب والمواد الغذائية الطبيعية الموجودة في كل منزل والباحث يوثق دراسته بالاعتماد على الدراسات العلمية والرجوع إلى كتب التراث العربي

١٠/٥/٢٠٠٤
الاهرام

الدخول بغير المشروب

إذا كان الدخول لبعض الاماكن يشترط ان يكون بالمشروب ، فإن دخول الدواء الى المعدة ينبغي ان يكون بدون مشروب.. هذا ما اقرته الاوساط الطبية، حيث بينت الدراسات انه من الخطأ تعاطي اقراص او كبسولات الدواء بتناول الشاي اوالقهوة او المشروبات الغازية او العصائر اواللبن او العرقسوس، بدلا من تناوله بالماء، فقد اثبت ان تناول الشاي اوالقهوة مع مضاد حيوي من مجموعة الكينولون .. مثل سبروفلوكساسين . او احد الادوية المعالجة للقرحة . يساعد على زيادة اثر المشروب في تنشيط المخ مما يؤدي الى الارق، ومن ناحية اخرى فإن تناول الشاي او القهوة يقلل من فعالية المنومات والمهدئات . كما يؤدي شرب الشاي مع مستحضرات الحديد المستخدمة في علاج الانيميا الى تقليل امتصاص الحديد، وبالتالي تدني فعاليته في علاج المرض، ولذلك ينصح بتناول الدواء قبل أو بعد ساعة على الاقل من تناول الشاي.

ويؤدي شرب عصير الجريب فروت . سواء مع الدواء او قبل تناوله . الى حدوث اعراض جانبية لادوية معينة ، منها ما يستخدم في علاج الذبحة الصدرية ومنها ما يستخدم في نذرع الاعضاء وعلاج الروماتويد والصدفية .

ويسبب تناول العصائر الحمضية . مثل عصير البرتقال اوالليمون مع احد الأدوية المعالجة لحموضة المعدة او القرحة والتي تحتوى على عنصر الالومنيوم زيادة امتصاص هذاالعنصر وارتفاع نسبته في الدم ، فإذا تعود المريض على تناول هذا الدواء مع العصير الحمضي، فإن هذا قد يزيد من احتمال اصابته بمرض الزهايمر ، كما يؤدي تناول العصائر الحمضية مع مضادات حيوية من مجموعة البنسلين او اريثرومايسين الى تدني فعالية المضاد الحيوي ضد الميكروبات. ولذلك ينبغي تناول المضاد الحيوي قبل تناول العصير بساعة او بعده بساعتين على الاقل.

وقد يمثل تناول اللبن وهو غني بالكالسيوم مع دواء من الادوية المعالجة للحموضة مثل بيكربونات الصودا بصفة مستمرة خطرا على المريض، حيث يترتب على هذاالخلط ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم ارتفاعا قد يسبب تكوين حصوات في الكلية وانخفاض كفاءتها . ويؤدي تناول اللبن مع مضاد حيوي من مجموعة تتراسيكلين او مجموعة كينولون الى تقليل نسبة الدواء في الدم، وتدني فعاليته ضد الميكروبات

وإذا كان العرقسوس من الاعشاب المفيدة لمرضى القرحة والسعال كما يساعد في تنشيط المناعة ، إلا أن الافراط في تناوله بشرب اربعة اكواب اواكثر يوميا ، او الافراط في تناول الحلويات المحتوية على العرقسوس مثل الريسوس قد يؤدي الى انخفاض شديد في بوتاسيوم الدم عند تناوله مع نوعيات من الأدوية المدرة للبول مما يترتب عليه حدوث متاعب للمريض، وبتناول العرقسوس يزداد خطر الاعراض الجانبية لدواء دايجوكسين المستخدم في علاج احد امراض القلب، كما يزداد خطر الكورتيزون ومشتقاته ومن ناحية اخرى، فإن العرقسوس قد يسبب انخفاض مفعول الادوية المستخدمة في علاج ضغط الدم المرتفع

ونظرا لان مشروب الزنجبيل يساعد على زيادة سيولة الدم . فإن تناوله المستمر مع اسبرين الاطفال ، الذي يساعد ايضا على زيادة السيولة ، او احد المضادات الجلطة قد يؤدي الى فرط سيولة الدم الذي ربما شكل خطرا على المريض.

وحيث إن الدراسات لم تكتشف بعد مدى تعارض العديد من الادوية الاخرى مع المشروبات وان المريض ليس لديه دراية كافية بانواع الادوية التي تتعارض مع اللبن او العصائر اوغيرها . فإن الوسيلة المثلى لابتلاع الدواء هي تناول كوب من الماء.

عز الدين الدنشاري
استاذ الأدوية والسموم
بصيدلة القاهرة

الاهرام ٢٢/٥/٢٠٠٤

العطار
صامد

أمام الزمن.. رغم انه «لايصلح ما أفسده الدهر»

مهما تقدم العلم وتقدمت الادوية الكيماوية، فان الاعتماد على الاعشاب والنباتات الطبيعية، امر لامفر منه سواء كان ذلك للعلاج او للاستخدامات العادية بالنسبة للانسان والطريق الى هذه الاعشاب وتلك النباتات الطبيعية هو «العطار». ولعلنا هنا نتذكر مثلنا العربي الذي يقول «لايصلح العطار ما افسده الدهر». لنتذكر ايضا ان «العطارة» مهنة لم يفسدها الدهر او يحد من نشاط سوقها. رغم متغيراته العلمية والحضارية.

حكايات

وسط ابحاثه العلمية لمطاردة امراض كانت في الماضي القريب مصدر الرعب للعديد من المرضى واستخدم عسل النحل ومشتقاته في علاج تصلب الشرايين وقرح الدوالي والقدم السكري دون الحاجة الى المشرط الجراحي- حققت طريقته في العلاج نسبا خيالية للنجاح على اكثر من ٥٠٠ حالة مرضية.. انه د. عصام فودة استشاري جراحة الاطراف والاوعية الدموية بمستشفى رأس التين العام بالاسكندرية وخبير العلاج المتقدم بعسل النحل والاعشاب الطبية «الطب البديل».. ومعه نعيش هذه السطور.

فيه شفاء للناس

الإسكندرية - أماني عبدالله :

● لماذا اخترت هذه الطريقة في العلاج بعسل النحل؟

- لقد ذكر عسل النحل في القرآن الكريم ليبين مدى قدرته عز وجل في استخدام العسل للشفاء من الامراض ويجعلنا نفكر بشدة في استخدامه وتجربته كبديل لاستخدام الجراحة او البتر.

● ما آخر الابحاث العلمية التي توصلت الى الآثار الايجابية لعسل النحل في علاج الامراض؟

- استخدام وتطبيق الطريقة المتقدمة في استعمال خام عسل النحل الابيض في القضاء على الجراثيم والميكروبات والفيروسات المسببة للامراض المستعصية حيث يحتوي على مادة الانهبين كمضاد حيوي طبيعي غير مناعي ليتم عمل مزارع مبتكرة يكون في تكوينها الجوهري وارضيتها من عسل النحل حيث يحدد لنا الميكروب المسبب للحالة المرضية واسمه كذلك اسم المضاد الحيوي فتظهر نتائجه بالقضاء على البكتريا الضارة التي تسببت في حدوث المرض بالمادة الموجودة في خام عسل النحل وهي الانهبين. وهناك بحث آخر على مادة الرويال زيين بداخل غذاء ملكات النحل والتي اثبتت الابحاث انها تقوم بتوسيع الشرايين الدقيقة الضيقة والشرايين شبه المسدودة بالجلطات الموضوعية، وكذلك هناك بحث ثالث عن استخدام مادة البروليس «صمغ العسل» في ابادة وتحجيم الميكروبات والبكتريا الضارة للجروح نتيجة وجود المضاد الحيوي الطبيعي الذي يقضي عليها في وقت سريع دون حدوث مضاعفات اما مادة الاستيل كولين فهي المسئولة عن فتح وتوسيع الشرايين القابضة.

● ما الامراض التي يمكن علاجها بعسل النحل؟

- يتم بعسل النحل علاج الامراض الجراحية كقرح الاوعية الدموية باليدين والقدمين وقرح الدوالي المزمنة والعادة وقرح الحروق حديثة الزمن وجروح الفراش العادة والخطيرة وقرح امراض الاعصاب الطرفية وقرح القدم السكري مع جروح القدم والتقرحات القدم والقرح الصديدية العادة وجروح السكر المختلفة بجميع اجزاء الجسم والجمرة السكرية والحرق السكري وقد

د. عصام فوده

اجرى الابحاث على ٥٠٠ حالة منها ٣٥٠ حالة بها جرح واحد و١٥٠ حالة بها اكثر من جرح ونسبة النجاح حوالي ٩٠٪.. اما الامراض الجراحية التي يتم علاجها بغذاء ملكات النحل فهي قرحة المعدة والقرح العصبية وميكروب الغرغرينة وميكروب الالتهاب الصديدي وقرحة الدوالي بالساق والقرح السكرية بباطن القدم.

● ما الانواع المختلفة للعسل التي يمكن استخدامها في العلاج؟

- العسل البري- العسل الصحراوي- العسل المر وكذلك عسل الرمان وعسل اللوز وعسل البرسيم.

● هل نجح العلاج بعسل النحل في علاج بعض الامراض المتفاقمة لبعض الحالات المرضية؟

- نعم نجح العلاج بعسل النحل في ضمور خلايا المخ وفي الزهيمر وفي مرض الشلل الرعاش وناصور لم يتم التئامه وجرح عملية لم يتم شفاؤها. قرح الفراش.. قرح الجلد المعدية والتهاب الاعصاب الطرفية.

● هل اي عسل نحل يمكن استخدامه ام ان هناك انواعا معينة تستخدمه في التداوي؟

- عسل الشجر والصحراء هو العسل الطبي فقط وكذلك العسل الجبلي.

●●●

● ما اصعب الحالات التي واجهتها في العلاج بعسل النحل؟

- حالات مرض الكعب السكري وقرحة الدوالي ومرض باطن القدم المسوس ومرض بهست.

● هل يمكن التوسع في تجربة العلاج بعسل النحل على مستوى الجمهورية؟

- بالطبع ممكن التوسع وهذا يحتاج لمركز كبير به امكانيات عديدة يتضمن معمل على مستوى عالي وخامات عسل مختلفة وكذلك فحص شامل لجميع التخصصات الطبية من كبد وكلي وقلب واوعية دموية.

● ماذا عن استخدام الاعشاب الطبية في علاج الامراض؟

- هناك العديد من الامراض يتم علاجها بالاعشاب الطبية فمثلا مادة السنامكي في علاج الامساك حبة البركة في علاج الكحة المزمنة وقرحة المعدة والاثنى عشر زيت. حبة البركة في توسيع شرايين المخ وضيق شرايين القدم والساقين عن طريق اذابة مادة الكولسترول والدهون المسئولة عن تصلب الشرايين وزيادة مرونة جدرانها في كرات الدم الحمراء.

● سمعت ان استخدامك لعسل النحل افاد في بعض حالات القدم السكري وتصلب الشرايين وغيرهما من الامراض؟

- لقد اجريت بحثا علميا على ٣٥٠ حالة مصابة بلغت نسبة النجاح فيه ٨٠٪.

● هل تم تجربة عسل النحل في دول اخرى من العالم؟

- نعم هناك قسم خاص لعسل النحل بجامعة كاليفورنيا بامريكا وكذلك بكليات الطب والزراعة والعلوم الطبية ببلغاريا.

● ما النصائح التي توجهها للمرضى قبل استخدام عسل النحل في العلاج؟

- يجب غسيل اليدين وتعقيم الجروح.. كذلك تحليل مستوى السكر في الدم وعدم غسل الجرح بالماء وهو عليه العسل وهناك اضافات طبية خاصة جدا لكل مريض حسب حالته.

الاخبار ١٤/٣/٢٠٠٥

حملة قومية للنهوض بمحاصيل النباتات الطبية

الجمهورية ٣/٦/٢٠٠٥

كتبت - انس الوجود رضوان:

اصدر المهندس احمد الليثي قرارا بتشكيل الحملة القومية للنهوض بمحاصيل النباتات الطبية والعطرية لموسم ٢٠٠٤/٢٠٠٥، يرأس الحملة الدكتور عبدالعظيم طنطاوي رئيس مركز البحوث الزراعية، وصرح الليثي بان الحملة تهدف الى نشر وتقييم الاصناف الجيدة ذات المحصول المرتفع والتي قام باستنباطها معهد بحوث البساتين مثل كركديه صباحية ١٧، وباونج التتالر الشيرية ٩٧، واضاف ان الحملة تعمل على زيادة المساحة المنزرعة باستخدام الميكنة الزراعية بالأراضي الجديدة في المساحات المهمة لتقليل تكاليف الانتاج وزيادة عائد الفدان وتوعية المزارعين بالاعتدال في مياه الري وعدم الاسراف فيها خصوصا بالنسبة لمحصول الكمون والكركديه.

ومن اهداف الحملة تطبيق التوصيات الفنية عند تقطير واستخلاص الزيوت او العجينة مثل العتر والريحان والياسمين والحصول على هذه الزيوت باقل تكلفة.

الأخبار ٢/٥/٢٠٠٥

أخبار الناس

بقلم: أبو ذضارة

زهرة فيتونيا - تصوير مجدي

في ربيع ٢٠٠٥
شوف الزهور واتعلم

● في الأسواق المصرية ظهر في موسم الربيع الحالي ألوان جديدة للزهور منها زهرة «فيتونيا» التي نجحت زراعتها بـ١٠ لونا بعضها يظهر منفردا والبعض الآخر متداخل مع غيره من الألوان.

وظهر الورد البلدي بـ٢٥ لونا وظهرت وردة «التوليد» بشكل جديد على هيئة ا بألوان تجمع بين الأصفر والبيج أو الأبيض والبمبي بالإضافة إلى زهرة حديد الأحمر الداكن. كما تمكن مركز الأبحاث الزراعية بجامعة عين من زراعة زهر دوار الشمس يبلغ طولها ٢٣٠ سنتيمترا.. وفي عمان توصل علماء النبات إلى ا نوع من الزهور أطلقوا عليه زهرة السلطان تتميز بالجمال والرائحة ار

البيض المسلوق لتخفيف الوزن

● أحد مراكز علاج السمنة في أمريكا توصل إلى أن تناول البيض المسلوق في وجبة الافطار يعطي إحساسا بالشبع والامتلاء أكثر من فطور الحبوب والخبز بنسبة ٥٠٪ وهو الأمر الذي يلزم الانسان بتقليل كمية وجبة الغداء.

● أحدث صيحة في تلوين بيض شم النسيم طبع الحرف الأول من الاسم عليه باللغة الانجليزية.

● ١٠٠ بيضة متوسط مايستهلكه المصري سنويا مقابل ٥٣ بيضة عام ١٩٨٣. إحصائية لوزارة الزراعة.

لماذا يوم الاثنين للاحتفال بشم النسيم؟

● المؤرخ ابراهيم عناني يقول: انه تصادف حلول شم النسيم خلال فترة الصوم المقدس مما جعل الاحتفال به مستحيلا ومن هنا جاء تأجيله الى اليوم التالي لعيد القيامة الذي يأتي دائما يوم أحد.

● ساقية الصاوي تفتح أبوابها الجمهور مجانا من السابعة صباح اليوم للاستمتاع بجمال الطبيعة وستقوم بمنح كل أسرة سجادة للجلوس عليها وكيس قمامة لوضع المخلفات.

● فرقة العربية للفنون الشعبية بهيئة قصور الثقافة تشارك اليوم في حفل تقيمه دار المنفصية بمناسبة شم النسيم.

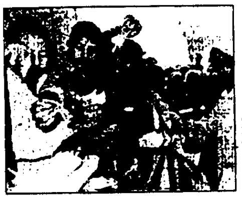
٩ فوائد للبصل الأخضر

● استنشاق البصل الأخضر المنقوع في الخل ضمن وجبات شم النسيم عادة فرعونية سجلتها برديا تهم كما سجلت فوائده بأنه يفتح الشهية ويحسن الهضم. وأضافت الدراسات الحديثة لهذه الفوائد أنه يخفض نسبة السكر والكوليسترول في الدم ويقلل الاصابة بتصلب الشرايين ويقتل الميكروبات ويعالج بعض الأمراض الجلدية والتهاب الأذن والعيون.

قليل من الفسيخ لتقوية مناعة الجسم

● وجبة الفسيخ إذا كانت من النوع الجيد فانها تفيد كما يقول د. احمد خورشيد مدير مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية في تقوية الجهاز المناعي للجسم بشرط عدم الافراط فيها وذلك لاحتوائها على البروتين والفوسفور والكالسيوم والزنك مع إضافة الليمون والبصل فتكتمل الفوائد بالفيتامينات والأملاح.

.. وجمال البشرة



● وفي بحث علمي لأطباء معهد التغذية أكدوا أن الفسيخ والرنجة والسالمون تفيد في جمال البشرة وتأخر ظهور الشيخوخة لاحتوائها على فيتامين ب ٢ و٦ والماغنسيوم والكالسيوم. ولمن تمنعه ظروفه الصحية عن تناول هذه الوجبات فإن فوائدها تتوافر في الكبدة والكلاوي والبقوليات والذرة والفول السوداني وجنين القمح.

لتخفيف أضرار الفسيخ

● نصيحة غذائية يقدمها المتخصصون لتناول الفسيخ بدون توابع سلبية وهي نقع لحم الفسيخ في ماء مغلي مع قليل من الخل بعد نزع ما بداخل السمكة من احشاء والتخلص من الرأس وذلك لمدة ساعة قبل تناوله.

شاي «البردقوش» يقوي المناعة

● د. محيي الدين الليثي استاذ الفارماكولوجي أكد في دراسة أجراها مؤخرا أن نبات البردقوش يحتوي على مواد لها تأثير مضاد لبعض أنواع البكتريا والفيروسات ومحفزة لجهاز المناعة ومضادة للاكتئاب بنفس التأثير المعروف لحبة البركة.. ولذلك أوصت الدراسة بتناول كوب من شراب البردقوش صباحا ومساء بنفس طريقة اعداد الشاي بدون غلي.

الأخبار ١/٥/٢٠٠٥

دواء جديد من أوراق الزيتون

● مستخلص من أوراق الزيتون قام بتحضيره أطباء معهد التغذية أثبتت تجاربه على الحيوانات نجاحه في خفض نسبة السكر في الدم وتأثيره المضاد للأكسدة. أرسل المعهد النتائج الى شركات الأدوية لتحضيره في مركب صيدلي. وأضافت د. مرفت فؤاد رئيس وحدة الأعشاب بالمعهد أن تناول مشروب أي أعشاب في المنزل دون استشارة الطبيب قد يضر بالصحة حيث أن لكل جسم الجرعة التي تناسبه ولا تتعارض مع أمراض أخرى قد يعاني منها الانسان.

الأهرام ٦/٧/٢٠٠٥

شراب الجزر والفجل يحقق التوازن الغذائي

خلق الله تعالي من كل شيء زوجين مثل الليل والنهار . السالب الموجب . النور والظلام الذكر والانثى . المرأة والرجل . وحتى حدث التوازن في كل شيء، يجب أن يكون هناك «ين ويانج» حتى في الطعام الذي نتناوله . والين، يمثل الجانب الانثوي واليانج يمثل الجانب الذكوري ولكي نحقق التوازن الغذائي الذي يساعد على الشفاء من الأمراض يجب أن يحتوي طعامنا على «الين واليانج» ولذلك قام عالم التغذية الياباني ميشيو كوشي، بتحضير شراب الجزر والفجل لعلاج اضطرابات الكبد والتخلص من الترسبات الدهنية المحصورات الكلي في الجسم وتخفيض نسبة الكولسترول. يقول ميشيو كوشي: الفجل أكثر ميلا للجانب الانثوي ويعطي مفعول للذوبان اما الجزر فهو أكثر ميلا للجانب الذكوري ويضاف لتقوية المفعول والمساعدة في انتقال الطاقة في أنحاء الجسم ومع ذلك إذا واصل تناول شراب الجزر والفجل معا سوف يؤدي إلى التعب والاجهاد . ولذلك يفضل اضافة «الاومبوشي» وهو الخوخ البري المخلل والنوري، وهي أوراق رفيعة لاحدى خضراوات البحر الجافة الى شراب الجزر والفجل حتى يمكن الاستفادة منه وهذه الأطعمة متوافر حاليا في الأسواق المصرية في متاجر الأغذية الصحية. يحضر الشراب ببشر الجزر والفجل بمقدار نصف كوب لكل منهم مع اضافة كوبين من الماء ويضع الاناء على نار هادئة حتى الغليان ثم يضاف ثلث ورقة من النوري ونصف حبة أومبوشي إلى المزيج ويترك على النار يغلي برفق لمدة ثلاث دقائق مع اضافة قطرات قليلة من مرق الصويا إلى الشراب ويمكن تناوله يوميا لمدة عشرة أيام أو يوما بعد يوم لمدة ثلاثة أسابيع

■ منار فرحات

أخبار اليوم ١١/٦/٢٠٠٥

واشنطن - ر: ذكرت دراسة أمريكية أن الكركم أو الزعفران الهندي، الذي يستخدم على نطاق واسع في الطهي الهندي، قد يساعد على وقف انتشار الخلايا السرطانية، وقال الباحثون الذين أجروا الدراسة في قسم العلاج التجريبي بجامعة تكساس، إن التجارب التي أجريت على الفئران أثبتت أن الكركم يساعد في منع انتشار الورم السرطاني بالثدي إلى الرئتين. وقال الباحثون إنهم بدأوا التجارب على البشر لاختبار مدى فاعلية الكركم للإنسان، وقالوا إنه إذا ثبتت فاعليته، فسوف يكون لذلك قيمة هائلة. إلا أن الوقت مازال مبكرا لإصدار توصيات حاسمة في هذا الشأن.

الأهرام ١١/٦/٢٠٠٥
٤ جمادى الأولى ١٤٢٦

ورق اللورة يخفض ضغط الدم

د.نيفين عبدالهادي

اثبت العلماء أن أوراق نبات اللورة Lavrus nobilis والذي يضاف إلى الطعام لاعطائه نكهة جميلة له فوائد طبية عديدة تقول الدكتورة نيفين عبدالهادي المدرس بكلية الصيدلة جامعة الأزهر شجرة اللورة دائمة الخضرة موطنها الاصلي منطقة البحر المتوسط تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة تصل إلى ٢,٥٪ ومن أهم مكوناته Cineole وPinenes و methyl eugenol كما يحتوي أيضا على Procyanidine و Cate chine وفلوريدات منه المواد لها تأثير فعال علاجي حيث تغلي الأوراق وتصفى ويشرب كوب يوميا وهي مهضم ومدر للصفراء ويخفض ضغط الدم ويراعى الا تستخدم هذا المشروب الأم الحامل كما يحترس مرضى السكر الذين يتعاطون الانسولين من استخدامه أيضا حيث إنه يخفض من نسبة سكر الدم، كما يراعى عدم بلع أى قطعة من الأوراق لأن لها حواف حادة من الممكن أن تسبب نزيفا داخليا.

الأخبار ٢١/٦/٢٠٠٥

فنجان البردقوش يحميك من الاكتئاب

كتبت - عبلة الساعاتي:

ابدئي يومك بفنجان من البردقوش.. وانهيه بفنجان أخر قبل النوم... هذه النصيحة يقدمها لك الدكتور محيي الدين الليثي بقسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث فيقول إن نبات البردقوش معروف في الطب الشعبي. إذ يمثل كنزاً دوائياً له تأثيره في الوقاية والعلاج لاحتوائه على مواد فعالة كثيرة بعضها له تأثير مضاد لبعض أنواع الميكروبات والفيروسات.

والجديد الآن الذي أثبتته التجارب الحديثة أن لمستخلص عشب البردقوش تأثيرا محفزا لجهاز المناعة يساوي تماما التأثير المعروف لحبة البركة، وله أيضا مفعول ايجابي كمضاد للاكتئاب الناتج عن ضغوط الحياة اليومية.

ويضيف د. محيي أن نتائج الدراسات التي أجريت لبيان التأثير العلاجي لمستخلص هذا النبات أثبتت أن له تأثيراً واقيا يمنع تليف خلايا الكبد، وضد الاكسدة. كما أنه يعد مسكنا ومضادا للالتهابات، وخافضا للحرارة المرتفعة.

كما أن نتائج التجارب الهرمونية بينت قدرة هذا المستخلص على إحداث التوازن الطبيعي لنسب هرمونات التكاثر عند حدوث أي خلل قد يطرأ عليها بالنقص أو الزيادة، فيسبب العقم سواء عند الذكور أو الإناث

ومما يذكر أن البردقوش، هو نبات عشبي ينمو في مصر وفي بعض البلاد العربية وقد يسمى المردقوش أو الرنحوش، وهو من عائلة نباتية معروفة بتأثيرها الدوائي الناجح. لذلك فهو الآن مثار اهتمام العلماء، والباحثين في مصر خاصة وهو معروف في العلاج الشعبي.

زهرة العمر ■ إشراف: فوقية الكولى

الوقاية من هشاشة العظام.. بالغذاء

الدكتور مصطفى نوفل استاذ علوم الاغذية بجامعة الازهر يؤكد ان الوقاية من هشاشة العظام لا تتحقق إلا بالغذاء. الغنى بالكالسيوم وان تناول الألبان ومنتجاتها من اهم المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم عالى الامتصاص حيث أوجد الله سبحانه وتعالى كالسيوم اللبن في توازن دقيق مع الفوسفور. وهذا لا يحدث مع أى غذاء آخر. ليحقق للجسم أقصى إمتصاص واستفادة لاحتوائه على العناصر الضرورية واللازمة لسلامة العظام.

ويقول استاذ علوم الاغذية: إن تجنب حدوث بعض الاعراض المصاحبة لتناول الألبان مثل الانتفاخ والغازات والام البطن عقب تناول كوب اللبن يمكن التغلب عليها حيث ان تلك الأعراض شائعة وطبيعية لمواطنى منطقة البحر الابيض المتوسط وافريقيا واسيا بسبب النقص الطبيعى لإنزيم اللاكتيز في أجسامهم واللازم لهضم سكر لاكتوز اللبن. مشيرا إلى ان التغلب عليها يمكن عن طريق تناول الزبادى السادة بدلا من اللبن الحليب. مع تقليل كمية اللبن المتناولة في المرة الواحدة والحرص على تناولها مع الوجبة وليست منفردة وأيضا تناوله ساخنا وليس باردا ويفضل كامل الدسم وليس خالى الدسم مع تفادى تناول اللبن الحامضى المتخمر. بالإضافة إلى تناول منتجات الألبان الغنية بمادة اللاكتوز المسببة لمشكلات الهضم مثل القشدة والزبد والايس كريم مع التركيز على التأكد من بيانات العبوة لتفادى انواعها المحتوية على لاكتوز.

ويعلق استاذ الأغذية على ما نشر على أن «دقة» الجدة تعالج هشاشة العظام انه ليس مثبوتا علميا من ناحية التغذية الصحية ويرجع خطأ هذه المعلومة إلى اعتمادها على كمية الكالسيوم التي توجد في كل ١٠٠ جرام من مكونات (الدقة) مثل الكمون والكسبرة والفلفل الاسود وغيرها وهذا يتعارض مع الكمية الفعلية التي نتناولها من الدقة او أى نوع من التوابل المفردة، حيث تكون ضئيلة جدا ولا تتعدى اجزاء صغيرة من الجرام الواحد في الوجبات اليومية كلها، مشيرا إلى انه إذا اعتمد المرء على كميات الكالسيوم الموجودة في ١٠٠ جرام من الكمون والكسبرة والفلفل الاسود فعليه ان يتناول ما يقرب من نصف كيلو جرام من «الدقة» يوميا ليحصل جسمه على كمية الكالسيوم التي يحتاجها وهي جرام ونصف وهذا لا يمكن تحقيقه عادة في أساليب التغذية الصحية. ويشير إلى أن محتويات «الدقة» يمكن ان تحقق للجسم فوائد عديدة من فتح الشهية وهضم الطعام وتنقية الجسم من الميكروبات ومواد التلوث وهي فوائد مهمة اكتشف منها حديثا تأثيرات واقية من بعض الأمراض ومنها الأورام.

حكايات

منذ طفولته.. وهو يعشق نبات «حب العزيز» وينفق عليه كل «مصروفه» اليومى ويفضله على كل الأطعمة والحلوى التى يعشقها الصغار.
وحينما كبر وتخصص فى تكنولوجيا الغذاء قرر أن يترجم حبه إلى دراسة علمية يكشف من خلالها أسرار هذا النبات الذى لايهتم به أحد ومكوناته وفوائده. ومن هنا بدأ الدكتور أحمد خورشيد رئيس مركز تكنولوجيا الصناعات الغذائية التابع لوزارة التجارة الخارجية والصناعة أبحاثه عن هذا النبات حتى استطاع أخيرا التوصل إلى انتاج لبن وزبادى من نبات حب العزيز.

لبن وزبادى من «حب العزيز»!

محافظ الدنيا يتذوق مشروب لبن حب العزيز خلال المعرض الذى اقامته جمعية علوم وتكنولوجيا الاغذية

كتب حازم بدر :

● سألته فى البداية: لماذا هذا الولع بحب العزيز؟

●● اجاب منذ الصغر وانا أحبه وكم كانت فرحتى عندما افوز بقروش من والدتى تساعدنى على شرائه ولكن للأسف رغم الفوائد الغذائية العظيمة لهذا النبات لم يعد منتشرأ كما كان فى الماضى وأصبحت أماكن تواجده مقصورة على الساحات المحيطة بالمساجد الكبرى كالحسين والسيدة زينب والسيد البدوى حيث يعتبر من أهم مظاهر الاحتفال بالموالد التى تقام بهذه الساحات

● وما اهم فوائده؟

●● لهذا النبات فوائد غذائية. فضلاً عن بعض الفوائد الاقتصادية.. فمن فوائده الغذائية فهو يساعد فى عملية الهضم ويكثر من إدرار اللبن لدى للرضعات ويزيل ألم التبول يفيد فى أمراض الكبد والصدر والسعال. كما يستخرج من درناته زيت جيد حلو يحتفظ بصفاته زمناً طويلاً وهو مفيد كدهان فى علاج تشققات الكعبين وفى إزالة الكلف من الوجه. ومع عسل النحل يستخدم فى علاج الام الساقين إذا دهن به.. أما عن الفوائد الاقتصادية فهو يحتوى على نسبة كبيرة من الزيوت ويمكن أن يكون من المحاصيل الزيتية الهامة.

● وماذا عن الاتجاه لتصنيع ألبان منه؟

●● اثناء زيارتى لاسبانيا لحضور احد المؤتمرات العلمية اكتشفت أن هذا النبات يلقى اهتماماً كبيراً ويدخل فى العديد من الصناعات الغذائية. ففكرت فى هذا الاتجاه وقمت فور عودتى إلى مصر بشراء كمية كبيرة منه لاجراء تجارب عليه فوفقت فى الوصول إلى هذا المنتج.

● وهل وجدتم اقبالا على هذا المنتج؟

●● الحمد لله لقى هذا المنتج قبولا من حيث الطعم، من الاختبارات التى نجريها للتأكد من طعم المنتجات الجديدة بالاستعانة بفريق من المتذوقين من خارج المركز، حاز هذا المنتج على قبول فريق المتذوقين ولم يبدوا اى ملاحظات سلبية عنه.

● وماذا عن تسويقه؟

●● نحاول دائما ان نشترك فى المعارض التى تقام على هامش المؤتمرات الغذائية بهذا المنتج، وكان اخر هذه المعارض هو المعرض الذى اقيم - مؤخراً - على هامش المؤتمر السنوى للجمعية المصرية لعلوم وتكنولوجيا الاغذية التى اتشرف برئاستها.. وقد حاز هذا المنتج على اعجاب كل من حضروا المؤتمر ومنهم اللواء حسن حميدة محافظ المنيا. وهو ما شجعنا لادخاله فى منتج اخر فانتجنا زبادى من لبن حب العزيز.

● ومتى نرى هذا المنتج فى الأسواق؟

●● نحن جهة بحثية تعمل على الابتكار. ونقوم باقامة معارض يسعى لها المستثمرون للتسويق للابتكار. ولذلك فإن أملنا أن يتبنى أحد المستثمرين هذا المنتج لانتاجه ثم تسويقه.

● واعود للحديث عن النبات نفسه، لأسأل د. خورشيد: لماذا سمى بحب العزيز؟

●● يقال ان سبب تسميته بحب العزيز أن أحد خلفاء مصر الفاطميين استورده لولعه به وهو العزيز الفاطمى بن المعز ومنه جاء اسم حب العزيز.. وقد عرف هذا النبات أيضاً - عند القدماء المصريين وكانوا يتناولونه كحلوى أو يتسلون بأكله كمكسرات وبدليل ذلك ما وجد من النقوش والرسوم الهيروغليفية على جدران المعابد المصرية.

● وهل هذا الاسم هو اسمه الوحيد؟

●● توجد اسماء مختلفة لهذا النبات بحسب المناطق والبلاد المنتجة ومن هذه الاسماء السعد وحب الزلم ولوز الارض وسعد السلطان وسقيط والزفام وحب السنة، ولكنه يعرف فى مصر باسم حب العزيز.

● وماذا عن شكل النبات؟

●● النبات له أوراق تشبه أوراق الارز إلى حد انه يتعذر التفرقة بينهما ويصل ارتفاعه فوق سطح الارض إلى ٥٠سم ويخرج منه فروع يتكون منه الدرنات التى تأكل وتأخذ هذه الدرنات شكل مكور أو بيضاوى.

● وهل تنجح زراعته فى اى مكان؟

●● ينمو حب العزيز بالاراضى الرملية الصفراء الساحلية ولايتأثر كثيراً بملوحة التربة، ولذلك يمكن التوسع فى زراعته فى الأماكن الصحراوية لزيادة المنتج منه خاصة ان جملة مايزرع منه سنوياً فى مصر لايتجاوز من ٨٠ إلى ١٠٠ فدان معظمهم بمنطقة رشيد.

● واخيراً اسأل د. خورشيد: هل ننتظر منك منتجات أخرى من حب العزيز؟

●● يبتسم د. خورشيد ويقول: بالفعل وكانك تقرا افكارى فأنا الآن بصدد تجربة لاستخدامه لتدعيم بعض منتجات المخبوزات لرفع قيمتها الغذائية.

مجلة الدبلوماسي العدد ٩٨ / يونيو ٢٠٠٥

البصل عدو العيادات!

التركيبة الفريدة من المواد التي يحتوي عليها البصل، جعلته يدخل في علاج العديد من الامراض، وأكثر تلك الاستنتاجات اثبتتها التجارب الشعبية منذ اماد بعيدة.. لكن البصل ظل حاضرا في علاج تلك الامراض حتى يومنا هذا ومن اهم الامراض التي يساعد على علاجها البصل:

● السعال الديكي: يطبخ البصل في ماء مغلي مذاب فيه سكر نبات حتى يتم عقده.. اي يكون مثل العسل، و(بعد تعبئته في قارورة) تؤخذ ملعقة بعد كل وجبة، وللاطفال ملعقة صغيرة ثلاث مرات.

● الربو: يشرب فنجان صباحا ومساء من مزيج العسل وعصير البصل، ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه مفيد للغاية ومجرب من قبل

●التهابات الرئة: توضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم يوميا فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوي.

● للبروستاتا: ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة ايام ثم يشرب منه فنجان على الريق يوميا لمدة عشرة أيام.

● عسر التبول: يقطع البصل في حلقات ويسخن وتوضع منه لبخة فوق الجنبين الايمن والايسر على الكليتين وفوق المثانة (أسفل السرة) مع شرب عصير البصل والليمون والعسل في ماء ساخن مرة او مرتين وعندها يفك العسر بإذن الله تعالى.

● للقوة والنشاط يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم وعليه قليل من الملح، فإنه يقوي الجسم ويجدد النشاط في أي وقت. ويسلق البصل كذلك مع لحم الضأن ويضربان بعد ذلك معا في الخلاط مع كوب قمح مستنبت، ويشرب كالمرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك قوة في العضلات وقوة في الحركة وتطحن بذور الفجل ويعجن في عصير بصل وزعتر ناعم ثم يؤكل مع الجبن بزيت الزيتون فإنه مقو جدا

● للقوة التناسلية يؤتى بكوب عسل ونصف كوب بصل ويغليا معا حتى يتبخر البصل وذلك بانعدام رائحته تماما من العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل وجبة فإنه مفيد للغاية.. وكذلك اكل البصل المشوي بالفستق وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب في مفعوله ونتائجه.

مع ملاحظة ان تلتزم بقواعد الاسلام المذكورة في باب الحبة السوداء لنفس الغرض.

● للامراض النفسية: يسلق البصل بقشره (ذلك لازم وضروري) ويؤكل بعد ذلك فإنه مفيد للمرضى النفسانيين، او يؤخذ عصير البصل مع عصير الخس، ويضرب ذلك في الخلاط ويشرب مثلجا فإنه مفيد جدا بإذن الله تعالى.

● للسرطان: يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيدا في الشمس ثم يطحن مع قدره وزنا من لحاء البلوط ويعجنا في عسل، وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد كل اكلة مذابة في عصير جزر يوميا لمدة شهر متواصل.. ومع ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لنفس المدة.

● للروماتيزم: يدلك مكان الالم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم، وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في إناء به ماء ويغلي ذلك ويقرب المكان المصاب من الإناء ليلتقي بالبخار، وبزيت الزيتون يتم التدليك وفي الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة زعتر مجفف معجون في فنجان عسل ولمدة اسبوع.

● الكدمات والرضوض: يمزج عصير بصل مع قدره من زيت الكافور، ويدلك بتلك المزيج مكان الاصابة صباحا ومساء، مع عدم التحريك وإجهاد العضو المصاب

● لإلتئام الكسور وتخفيف الامها:

تطبخ شوربة بصل بنخاع العظام، وخاصة الإبل وان لم يتوافر فالبقر، وتشرب كالمرق في الغداء يوميا، وبعد فك الجبيرة يكثر من اكل البصل، فإنه سيقوي الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر ان شاء الله تعالى.

● للقروح السرطانية: يؤخذ عصير بصل قدر فنجان ويؤخذ القراص (النجرة قريص) وهي عشبة يعرفها الفلاحون)، ويعصر من هذه الاوراق قدر ملعقة وتضاف على عصير البصل وتعجن فيها كمية من الحنة بحيث يصنع على هيئة مرهم تدهن به القروح السرطانية كل يوم مع الاكثار من شرب مزيج القراص والبصل قدر ملعقة صغيرة من كل منهما، ويعقب ذلك شرب كوب حليب محلى بالعسل النحل.

● للدمامل والجمرات: يفرم البصل ويسخن في زيت زيتون دون أن يصفر ويوضع كالمراهم ويضمد عليه مع التنظيف يوميا حتى اذا ما تم اخراج الصديد منها استعمل دهن الحبة السوداء لالتئامها نهائيا.

●للثاليل: تؤخذ شريحة بصل وتشبع في الخل المركز، ثم توضع اللصقة على الثاليل وتترك يوما او يومين ثم تنزع: فإن لم يقتلع الثاليل يتكرر حتى يزول.

● للقروح المتعفنة: يفرم البصل ويعجن في زيت زيتون أو عسل ويدهن به الجرح كل يوم، فإنه يدمله ويقفله

توضع لبخة بصل مبشورة مع قدرها من السنقيون (سمفوطن) (يكثر على ضفاف الترع والأنهار) بعد فرمها، ويضمد عليها معا بعد خلطها من المساء إلى الصباح يوميا لمدة أسبوع فإنه غاية في الفائدة.

● لتورم الاصابع في الشتاء: توضع لبخة البصل المسخن على اليد او القدم المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح، ثم تنزع وتغسل اليد ثم تدهن بزيت زيتون مع التدليك.

● للصداع: يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون في زيت زيتون، يترك حتى يبرد ثم يصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع مع شرب ملعقة منه قبل النوم حتى وإن ضاع الصداع لكيلا يعود، وذلك العلاج مقو للاعصاب.

● لحبوب الشباب: تؤخذ بصلة وتسلق ثم تهرس وتعجن في دقيق قمح بلدي وتضرب فيهما بيضة مع ملعقة زيت سمسم ويدهن بعد ذلك من هذا الدهان صباحا ومساء للوجه مع الاكثار من اكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.

●للاكزيما: يؤخذ عصير بصل ومثله معه من الزعتر البري ويصنع على هيئة كريم ويدهن به بعد مسح الاكزيما بمحلول خل مخفف جدا وتكرر يوميا مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة وخميرة الخبز وعسل النحل.

● لسرطان الجلد: يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكركم أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم ويدهن به يوميا، وبعد ان يغسل مساء يدهن بزيت الزيتون ويستمر المريض على ذلك لمدة أسبوع

●امراض الكلى والحصى: تؤخذ بصلة دون ان تقشر ويغمد فيها «يحشى» طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبن وتنضج بذلك ثم تؤكل بصلة واحدة مرة كل يوم لمدة أسبوع فإنه يقضي على الالتهابات الكلوية، ويطرد الحصى والأملاح.

● الاستسقاء : يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل اكل، والمرق يطبخ بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة في قدر من الماء.

التدخين يسبب الشيخوخة المبكرة

ارجع باحثون بريطانيون الشيخوخة المبكرة الناجمة عن سنوات طويلة من التدخين الى زيادة في نوع من البروتينات يسبب فقدان الجلد لمرونته وتتسبب الكيماويات التي يحتوي عليها التبغ في اضرار خطيرة على الجلد تجعل المدخن يبدو اكبر سنا مما هو عليه.

وكان العلماء على دراية بتأثير التدخين على الجلد ولكنهم حتى الآن لم يعرفوا كيفية حدوثه واسبابه إلا ان بحثا جديداً قام به اطباء في كلية جايز كينجز اند سانت توماس للطب في لندن ربما يساعد في تقييم تفسير لهذه الحالة.

الوخز بالابر يخفف آلام الحمل

أظهرت دراسة جديدة نشرتها المجلة الطبية البريطانية اخيراً، ان الوخز بالابر الصينية مع ممارسة تمرينات الثبات الرياضية قد يساعد في تخفيف الام الحوض اثناء الحمل، وتمثل مكملا فعالا للعلاج المعياري العادي.

وأوضح الاطباء السويديون ان الام الحوض تعتبر من اكثر الشكاوى الشائعة بين السيدات الحوامل في العالم، ولا يوجد علاج شاف لها حتى الآن، ولكن في العلاج المعياري يمكن المرأة ارتداء حزام خاص بالحوض لتخفيف الامه مع ممارسة بعض التمرينات في المنزل.

ووجد الباحثون بعد متابعة ٣٨٦ امرأة حامل مصابات بالام الحوض تم تقسيمهن الى ثلاث مجموعات تلقت إحداها العلاج المعياري العادي، وخضعت الثانية للوخز بالإبر الى جانب ذلك العلاج بينما مارست الثالثة تمرينات الثبات التي تحسن القوة والمرونة والحركة اضافة الى العلاج، ثبت ان مجموعة الوخز بالإبر ومجموعة التمرينات سجلن الما اقل من المجموعة التي تلقت العلاج العادي لوحده مشيرين الى أن أعلى انخفاض في شدة الالم لوحظ بين السيدات اللاتي خضعن لوخز الإبر.

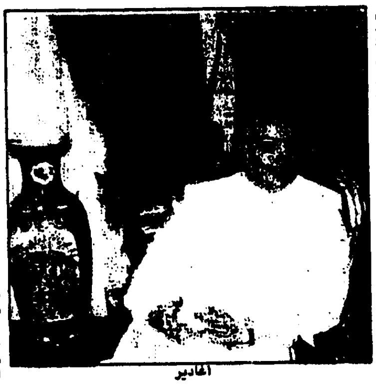
أحدث علاج للصدفية تبتكره طبيبة مصرية من المواد الطبيعية

■ سامية ابو النصر

الاهرام الاقتصادي ١١/٩/٢٠٠٦

هو علاج جديد للصدفية لا تزيد تكلفة استخدامه على مائة جنيه، علاوة على انه مستخلص من المواد الطبيعية اصمغ العسل مع نبات الصبار)، ويساعد هذا الدواء على الشفاء تماما من المرض، وهو مسجل في الهيئات العلمية الدولية، وقد ابتكرته طبيبة مصرية، هي د.اغادير الجمال التي نالت عنه براءة اختراع، وسجلته في وزارة الصحة.

وتقول د.اغادير : تعتبر الصدفية من الأمراض الجلدية المزمنة التي تؤثر على الحالة النفسية للمريض، ويصيب من ٣ . ٥ ٪ من نسبة السكان، ويحتاج علاجه لفترات طويلة، ويكون على هيئة دوائر حمراء، وعليها قشور بيضاء مثل قشور السمك، لذلك تسمى الصدفية، ويمكن ان تنتشر في جميع مناطق الجسم، خصوصا مناطق الكوعين والركبتين. كما ان المرض يصيب فروة الراس على هيئة ازدياد في القشور بشكل شديد مع إحمرار في بعض مناطق الراس أو احيانا كل الراس، وتسبب الضيق للمريض لصعوبة إزالة هذه القشور إلا بالعلاج الملائم لها كما انها تصيب ايضا الاظافر بنسبة ٢٥ . ٥٠٪ وتشكل مشكلة كبرى لصعوبة علاجها، وتؤدي لتشوهاتها، ويكون بها نقط غائرة او لون اصفر على هيئة خطوط صفراء طويلة، وتبدا في احد الاظافر ثم تنتشر في بقية الاظافر.



اغادير

وللصدفية اشكال متعددة وانواع عديدة منها صدفية موضعية على الكوعين والركبتين او على الراس فقط او الاظافر فقط واحيانا تصيب كل الجسم، ومن الممكن أن تصيب القدمين وكف اليدين فقط وتسمى صدفية القدمين، وهذا النوع صعب جدا في العلاج، ويؤدي دائما إلى التهابات شديدة لكثرة استعمال الايدي والقدمين في كل شيء، ومن الممكن ان تاتي على شكل احمرار وقشور شديدة على كل الجسم. حيث يغطي بطبقة من القشرة الخفيفة مثل البودرة، وهذا النوع صعب جدا.

ومن أسباب هذا المرض تقول إن الأمراض الجلدية التي تصيب الإنسان تعتمد على مدى استجابة الجلد للإصابة بها، ومن هذه المسببات الفطريات والبكتريا والطفيليات والفيروسات، وتنتقل بواسطة بعض انواع الحشرات والذباب او مسببات أخرى مثل الأسمنت والمعادن والصبغات المختلفة، حيث تتكون في حالة التماس هذه الاشياء مع الجلد او استعمال المواد الكيماوية مثل مواد المنظفات في المنازل، وبعض الملابس التي يكون الجسم حساس تجاهها.

ومن طرق علاج هذا المرض المزمن هناك عدة طرق منها العلاجات الموضعية مثل القطران، ومراهم الكورتيزون، ولها العديد من الآثار الجانبيةفي ظل كثرة استخدامها مثل ازدياد الصدفية بعد تحسنها لفترة، وايضا ضمور في الجلد، لذلك يلجا الاطباء إلى الابتعاد عن الكورتيزون بقدر المستطاع. اما القطران فانه يسبب الضيق للونه ولزوجته عند استخدامه، وهناك ايضا العلاج الضوئي بالاشعة فوق البنفسجية، والعلاج الضوئي الكيميائي كما ان العلاج الضوئي له اضراره لان كثرة استخدامه تساعد على ازدياد حدوث سرطانات الجلد بالاضافة للعلاج بفيتامين ((D ومشتقات واسعاره مرتفعة جدا، مما يؤثر سلبا على حالة المريض الاقتصادية.

اما العلاج المبتكر فهو عبارة عن مزيج من صمغ العسل مع نبات الصبار في صورة مرهم لدهان المناطق المصابة لذلك فهو بعيد تماما من الكيماويات وليس له أية اعراض جانبيه.

واضافت د.اغادير ان درجة الاستجابة للعلاج تعتمد على عدة عوامل اولها المنطقة المصابة فإذا كان المرض يصيب الجلد الذي يغطي مفاصل الاصابع فيكون اقل استجابة للعلاج من غيرها، وهناك عامل السن. فنجد أن استجابة الاطفال للعلاج من الصدفية أكبر من كبار السن.

فهذا المرض مزمن ويحتاج إلى صبر واختيار العلاج المناسب مع الحذر الشديد من استعمال مركبات الكورتيزون المركبة، وكذلك الحبوب أو الحقن لان هذه الادوية تؤدي إلى تحسن مؤقت إلا أن المرض سرعان ما يعود وتزداد حدته، وينتشر في مناطق اخرى من الجسم

كما أن هذا المرض يتحسن في فصل الصيف، ويزداد الأمر سوءا في فصل الشتاء نتيجة لتاثير الاشعة فوق البنفسجية التي تؤثر تاثيرا مفيدا على الجلد، وعلى الصدفية بوجه خاص حيث تخفف من الاعراض ويشفي المريض تماما في الصيف. بينما تعود إليه في الشتاء، وهذا يفسر اسباب انتشار المرض في البلدان التي يكون بها فصل الشتاء طويلا. كما ان التوترات النفسية من العوامل المؤثرة، واضطرابات الغدد الصماء، حيث اثبتت الابحاث الحديثة وجود خلايا كامنة في خلايا الجلد ذاتها وراء ظهور هذا المرض.

واستغرق توصلي لهذا العلاج ما يقرب من اربع سنوات هي سنوات اعدادي لرسالة الدكتوراه التي حصلت عليها من معهد الدراسات والبحوث البيئية التابع لجامعة عين شمس وناقشها لي د. محمد عامر رئيس جامعة الزقازيق الاسبق، ود.ممدوح رياض وزير البيئة السابق.

وتم تطبيق البحث على ٦٤ حالة صدفية في الجسم اضافة إلي ١٠ حالات صدفية اظافر ووصلت نسبة الشفاء لصدفية الجسم ٨٠٪ اما صدفية الراس والاظافر فكانت ١٠٠٪ وشملت الدراسة جميع الاعمار والاجناس وتم رصد التحسن الذي طرا على حالة المرض بالطرق الاكلينيكية والفحص المجهري حيث تم العلاج وعمل الاحصاءات اللازمة للحصول على نتائج سليمة واستغرق العلاج من ٤ . ٨ اسابيع في صدفية الجسم وتفاوتت من ٣ . ٦ اشهر بالنسبة لصدفية الاظافر.

واضافت ان العلاج بمنتجات نحل العسل يمثل فرعا جديدا في الطب خاصة علاج الامراض الجلدية، وتشمل هذه المنتجات ليس فقط العسل وانما صمغ العسل والغذاء الملكي وسم النحل وشمع العسل وحبوب اللقاح.

ولقد سجلت براءة اختراع هذا المزيج الطبيعي من مادة نباتية وحشرية النحل وتم تسجيله بوزارة الصحة وسيطرح قريبا في الاسواق حيث ستنتجه إحدى كبريات شركات الادوية المصرية، واتمنى ان نصل في معهد الدراسات والبحوث البيئية لعلاجات اخرى للجرب والبهاق وغيرها من الامراض الجلدية

واخيرا وليس اخرا فان د. اغادير تعشق القراءة والادب ولها اربعة مؤلفات ادبية وشعرية ومنها اغادير الحب ودعوة للحب وشعر الناي الحزين. كما انها متزوجة من د. سعد الفيومي استاذ جراحة التجميل بطب عين شمس ولها ثلاثة ابناء.

الكـــركـــديـــه لمواجهة الإحساس بالحر

الاحساس بالتوتر والشد العصبي ارتفاع ضغط الدم.. ولانتشار البكتريا ن اكثر المشاكل المرتبطة بارتفاع حرارة الجو الملتهبة ونسب الرطوبة عالية.. وهناك بعض المشروبات صيفية ينصح خبراء التغذية بتناولها ثرة لمواجهة مشاكل الحر.

ويقول د.محمد فهمي صديق استاذ صحة الطعام بمعهد التغذية ان كركديه من افضل المشروبات المضادة لاحساس بحرارة الجو فهو مرطب يساعد على خفض ضغط الدم يحتوى على مواد مطهرة وقاتلة بكتريا التي تصيب كثير من شخاص في الصيف اما مشروب عناع فهو مهدىء للاعصاب وخاصة صابين بالقولون العصبي حيث تعمل حرارة الجو على اثارته.. وهو يمنع احساس بالعطش ويخفف مشاكل هضم نتيجة اضطراب القولون.

ويضيف.. ان البردقوش من النباتات طبيعية المفيدة المتوافرة بالاسواق تناول مشروب مغلي من اوراق البردقوش يحقق للشخص الاسترخاء العصبي والتخفيف من حدة الاحساس بالحرارة وتنظيم عمليات الهضم بالاضافة الى فائدته العظيمة لمرضى الكبد وان تناول هذه المشروبات في صورة دافئة تساعد في المحافظة على درجة حرارة الجسم الطبيعية ومنع الاحساس بالعطش بينما المشروبات المثلجة تعطي احساسا كاذبا بالارتواء. ويشير د.فهمي صديق ان الكنتالوب من افضل فواكه الصيف التي تحتوى على نسبة عالية على فيتامين «أ» والماء حيث يساعد على فتح الشهية التي يفقدها الكثيرون بسبب الحر ويروى الظمأ ومفيد لسلامة الجلد وعلاج مشاكل البشرة نتيجة التعرض لاشعة الشمس.. يمكن تناول عصير الكنتالوب الطازج وكذلك عصائر البرتقال والليمون الغنية بفيتامين «ج» المضادة للميكروبات ويقاوم البكتريا.. وكذلك عصير الموز فهو غني باملاح البوتاسيوم وهو من الاملاح التي تساعد على حيوية الجسم وتعويض ما يفقده الجسم مع العرق.

ويوضح ان تناول المشروبات السكرية بكثرة يعطي الجسم طاقة لمواجهة الخمول والكسل نتيجة الحر.. اما شرب الماء باي كمية فهو مفيد لغسل الكلى وجميع اجهزة الجسم ولا يساعد على ظهور الكرش او زيادة افراز العرق كما يعتقد البعض.

وينصح بالابتعاد عن تناول الشاي والقهوة فهي مشروبات منبهة تزيد من الشد العصبي وزيادة الاحساس بحرارة الجو

نادية عبدالسميع

«اليوسفي» يعالج الأرق

● قبل انتهاء موسم اليوسفي تستطيع الاستفادة من فائدة جديدة له اثبتها د.صلاح زرد بالشعبة الزراعية بالمركز القومي للبحوث وهي علاج حالات الارق التي تحتاج الى التقليل من العمليات الفسيولوجية التي يقوم بها الجسم عند تناول فاكهة قليلة السكريات فتعطي احساسا بالاسترخاء.. جدير بالذكر ان احصائية للجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء اشارت الى ان المصري يستهلك سنويا حوالي ٥ كيلوجرامات من اليوسفي.

مضادات الأكسدة.. ومرضى البول السكري

دراسة اجريت بالمركز القومي للبحوث لتثبت ان مضادات الاكسدة تلعب دورا كبيرا في حماية مريض السكر غير المعتمد على الانسولين من المضاعفات. تقول الدكتورة نجوى عبدالغفار محمد استاذ باحث مساعد بقسم العلوم الطبية الاساسية بقياس مستوى مضاد الاكسدة «الجلوتاثيون بيرد اوكسيديز» في عينة دم مجموعة من مرضى البول السكري في بداية المرض ومجموعة اخرى من المرضى في حالات متاخرة ولكن غير خاضعين للعلاج وجد انخفاض ملحوظ في مستوى مضادات الاكسدة بالمقارنة بالمجموعة الضابطة وان هذا الانخفاض يحدث بوضوح قبل ظهور المضاعفات لذلك ينصح بضرورة اهتمام مريض السكر عند بداية ظهور المرض من استخدام مضادات الاكسدة لتجنب ظهور اى مضاعفات.

الكرنب والبروكلي.. لسرطان عنق الرحم

دراسة تجرى الآن بجامعة كارنيف على ٣٠٠٠ مريضة متطوعة مصابة بسرطان عنق الرحم لتحديد ومعرفة تأثير المادة الكيماوية الناتجة عن هضم بعض الخضراوات مثل الكرنب والبروكلي لعلاج سرطان عنق الرحم وهل يكفي العلاج عن طريق الغذاء فقد وجد العلماء ان نتيجة هضم هذه الخضراوات تنتج مادة كيماوية تسمى DIINDOLYMETHANE «DIM». هذه المادة توقف تحويل خلايا الرحم الى خلايا سرطانية. تمكن العلماء من استخلاص هذه المادة وتحضيرها على هيئة كبسولات كمكمل غذائي على ان تأخذ المريضة كبسولة واحدة يوميا لمدة ٦ اسابيع ثم تؤخذ مسحة من الرحم ويكرر العلاج مرة اخرى لمدة ٦ اسابيع وكانت النتيجة ان الكمية المطلوبة للعلاج قد تستلزم اكل عدد ٢ كرنبة صغيرة يوميا ولذلك ثبت ان الكبسولات كمكمل غذائي افضل في العلاج اما في الوقاية يمكن اكل البروكلي والكرنب يوميا اما مطهيا على البخار او غير مطهي.

الاخبار ٢٩/٢/٢٠٠٥

«يا عطارين دلوني....»

جريدة الحياة ٢٦ يونيو ١٩٩٢

العطارة طب شعبي يهزم جيوش الأدوية الحديثة

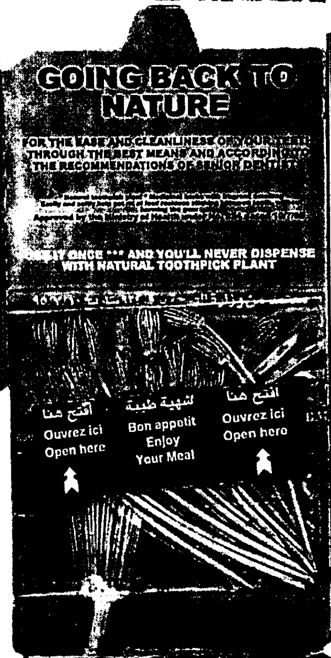
□ القاهرة - من جمال الجمل:

■ يمر الزمان على مهنة «العطارة» فتاخذ منه الكثير ولا ياخذ منها إلا القليل حتى يمكن القول إنها المهنة التقليدية الوحيدة التي لا تنظر وراءها في غضب ولا امامها في خوف، فماضيها حافل ومستقبلها زاهر.

وفيما تنكمش فريناتها من المهن التقليدية داخل حيز الأسواق النوعية القديمة في ازقة الأحياء العتيقة، وتكتفي بتقديم التذكارات للسياح والمولعين بالماضي، رفضت العطارة ان تكون مجرد تراث بلا مستقبل، وخرجت من سوق العطارين (حوالي ١٨ دكانا) في أحياء الحسين والغورية وكالة ابوزيد حيث تتجاور مظاهر الطقس الشعبي مع هالة الوقار التي يفرضها الحضور التاريخي والأثري لقاهرة الفاطميين، إلى فضاء الشوارع في الاحياء الشعبية الحديثة للعاصمة، بل وفي مختلف اقاليم مصر حيث انتشرت محلات العطارة الشهيرة في محافظات مثل دمياط والمنصورة والسويس والاسماعيلية وبورسعيد والاسكندرية - حسبما يؤكد المهندس الزراعي والعطار عمرو عبدالرحيم سعيد في كتابه «الطريق إلى العطار» - وهو يجزم أيضا بان المستقبل للعطارين اذ بدات الردة عن استخدام الادوية الكيماوية والعودة إلى الاعشاب الطبيعية في العالم كله، خصوصا في البلدان المتقدمة تكنولوجيا، حيث بدأ الاطباء يتخصصون في العلاج بالاعشاب الطبيعية في بلدان مثل المانيا وبريطانيا والولايات المتحدة الاميركية والصين. كما بدات شركات عالمية كبرى تتوجه نحو الاكتفاء باستخدام النباتات والاعشاب الطبيعية في صناعة الادوية ومساحيق التجميل بعد ذيوع ابحاث اكدت خطورة كثير من المواد الكيماوية والصناعية.

العطار، إذن، ليس مجرد بائع للتوابل والبهارات بل هو - كما يقول

اعشاب لعلاج الانسان والحيوان .. ومشروبات للصيف والشتاء



تستخدم مادة المستكة الطبيعية (المستخرجة من شجرة المستكة من جزيرة خيوس اليونان المنشأ الوحيد لهذه المادة الفريدة في الطعم و التركيبة) في صناعة الحلويات , والطبق الطعام الشرقية . و تدخل في تركيبة بعض الأدوية مثل معجون الأسنان المقوي اللثة و مبيض الأسنان و مرهم ترطيب البشرة الجافة و مبيض البشرة و تدخل أيضا في صناعة العطور الطبيعية العربية و البخور .

أظهرت الأبحاث في جامعة نوتينغهام لندن أن مادة المستكة تنظف الأمعاء من الدودة الحلزونية التي تسبب عسر الهضم و بالتالي تساعد على سرعة الهضم و تساعد من جهة أخرى على حفظ توازن ضغط الدم و نسبة الكسترول و السكر في جسم الإنسان و تقوية جهاز المناعة . أن الاستهلاك المباشر لمادة المستكة الطبيعية يعطي رائحة منعشة الفم و يقوي اللثة و الأسنان (نشرة 25 من مجلة الوطنية الطبية)

يتم استهلاك مادة المستكة في جميع دول العالم و خصوصا في الدول العربية الشرقية في صناعة أفخر أنواع البخور

• علامة تجارية محمية من الاتحاد الأوربي

صورة توضح كيفية جمع حبيبات المستكة

أعشاب من عصر توت عنخ آمون للغذاء والدواء

نباتات وزهور وأعشاب اكتشفت في مقبرة توت عنخ آمون تستعمل حتى الآن كغذاء ودواء. يقول الدكتور هنري أمين استشاري الأمراض الجلدية والخبير في العلاج بالأعشاب والنباتات انه وجد أكثر من ١٥ نوعا من النباتات في المقبرة هذه النباتات تستخدم كغذاء ودواء منها عنب الديب والذي يستخدم في علاج كثير من الأمراض الجلدية على هيئة مراهم أو أدوية كذلك نبات النبغ يوجد منه بوكيه كبير في المقبرة ويستخدم أيضا في تجميل الجلد أما الزعتر فهو علاج لأمراض الجهاز الهضمي ومطهر والبابونج الأصفر الذي يستعمل في علاج أمراض الجهاز التنفسي وأيضا التجميل الجلد أما العدس فهو غذاء ويستعمل موضعيا لعلاج بعض الأمراض الجلدية أما الحمص بجانب أنه غذاء فهو مقو للصحة واللوز أيضا غذاء ويستخدم في قناعات لتجميل الجلد وورق الزيتون للتجميل ولخفض ضغط الدم أما حبة البركة فلها استخدامات عديدة في العلاج والكزبرة لنزلات البرد أما القرطم علاج لكثير من الأمراض الجلدية أما البلدونس وجدت منه قلادة على المومياء وهو يستخدم غذاء وعلاجا.

د. هنري أمين

الأهرام ٢٠٠٥/٧/٢٦

● البريد المصري بدأ انشاء مقر جديد لادارة الطرود الداخلية بمنطقة بريد العتبة لخدمة وسط القاهرة والمناطق التجارية.

● في تجربة جديدة من نوعها داخل المستشفيات الجامعية بجامعة القاهرة سيتم العمل بنظام العيادات المسائية المتخصصة التي تبدأ من ٢ الى ٦ مساء يوميا ما

● لمنع اكسدة الزيت أثناء القليان ضع قبضة قشور الليمون أو البرتقال. دراسة للمركز القومي للبحوث.

● نبات الصبار أجرى حوله د. عماد الدين محمد حسن بالمركز القومي للبحوث دراسة توصلت الى دوره الفعال في تسكين الام المفاصل ومحاربة التجاعيد.. يأتي ذلك لاحتوائه على عنصري الزنك وفيتامين C.

الأخبار ٢٠٠٥/٨/٢١

فوائد السواك

● اثبت العلماء أن السواك به مادة لها علاقة بالخردل (SINNIGRIN) وهي مادة تمنع البكتريا وتسوس الاسنان والتهابات اللثة كما أن به مواد تزيل الروائح الكريهة مثل حمض التانيك بالاضافة الى انه يقوي اللثة والنظر ويجلو البصر ويبيض الاسنان ويصفي الصوت ويجليه وينشط الذكاء ويؤخر الشيب

● يحتوى الاناناس على انزيم برو ميلاين الذي يساعد على هضم البروتينات والمواد الدهنية تناول حبة أناناس يوميا يساعد على الرجيم

الأخبار ٢٠٠٤/...

عالجي فقر دمك.. بالطعام

كتبت - سعدية شعيب:

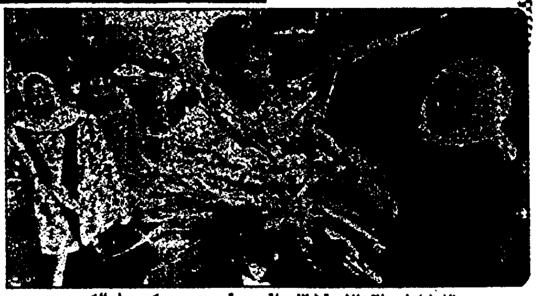
بسبب الرجيم.. وتكرر الحمل والانجاب والتعرض لعمليات قيصرية عديدة. تتعرض كثير من بنات حواء لمرض فقر الدم، فيشعرن بالتعب عند بذل أي مجهود، ويظهر الشحوب في وجوههن وأحيانا يصبن بخفقان بالقلب أو ألم أعلى البطن أو عسر هضم، كما قد يشعرن بالتوتر المستمر والقلق وصعوبة التركيز، فما علاج الانيميا أو ما هو المقصود بها؟

الدكتور محمد السيد أرناؤوط الباحث بمعهد بحوث الارشاد الزراعي بمركز البحوث الزراعية يرجع الاصابة بالانيميا إلى نقص الدم بصفة عامة سواء نتيجة حدوث نزيف أو خلافه

وهناك أنيميا أولية أي لا يعرف سبب ظاهر لها، وأنيميا ثانوية كفقد الدم بالنزيف أو نقص انتاج الكمية الكافية من الدم، من الجدير بالذكر أن الانيميا تصيب أكثر من ١٣٠٠ مليون شخص في العالم، وتسبب تشوهات الأجنة، وزيادة الوفيات بين المواليد، وخفض المستوى العام للذكاء لدى الاطفال واصابتهم بالضعف العام ومن المعروف أن جسم الشخص البالغ يحتوي على ٧٠سم٣ دم لكل كيلوجرام من وزنه أي نحو ٥ أو ٦ لترات دم في الجسم كله، ومثل هذه الكمية لو فقد الجسم منها لترا من الدم فلن يصاب بأذى لأنه يستطيع تعويضها بسهولة ويسر اذا توافرت له عناصر الطعام الغذائية جدا وهي اللبن والبيض والجبن واللحم، وحتى الفول والعدس والبقول الاخرى، ولكن لو كانت كمية الدم المفقودة أكثر من ذلك فالأمر قد يصبح خطيرا ويحتاج الى علاج ولعلاج الانيميا كما يوضح الدكتور محمد أرناؤوط يجب الاهتمام بنوعية الغذاء، والتغذية للجسم، مع تناول الاطعمة التي بها نسبة مرتفعة من الحديد الذي يدخل في تركيب الدم مثل الخضراوات وخاصة السبانخ والبقدونس، وكذلك المشمش والكبدة والبيض والعسل الأسود، وكذلك عسل النحل. كما أن التفاح والفراولة يفيدان في فتح الشهية وعلاج الانيميا.

ويستعمل مستحلب زهور الاقحوان أو زيت الأزهار في زيادة نسبة الهيموجلوبين وتقوية الدم ولعمل زيت الأزهار يضاف الى كمية من رؤوس الازهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة الغلق ووضعها في الشمس لمدة اسبوعين مع رجها يوميا وتصفى بعد ذلك مع عصر الازهار بقطعة من الشاش. ويوجد حاليا بالصيدليات كبسولات غذائية نباتية تحتوي على حبة البركة والردة نخالة القمح، وغيرها تساعد على تجديد الحيوية وتحسين الدورة الدموية وتحسين التمثيل الغذائي وتنشيط الخلايا. ومن المفيد للمصاب بفقر الدم المواظبة على شرب ماء الكرنب ولتنقية الدم يؤخذ جزء من الثوم وثلاثة اجزاء من النعناع والزعتر وخمسة اجزاء من اوراق الكرنب ويمزج الجميع في لتر من الماء ويغلى بالعسل ويأخذ منه المصاب أربع مرات في اليوم (لتر كامل في اليوم الواحد) ويستمر على هذا حتى يصبح الدم نقيا.

أخبار الناس



الفجل ارخص فاتح للشهية في الاسواق « تصوير .. مكرم جاد الكريم »

١٣ فائدة على مائدة الافطار تكلفك ٥ قروش

● بعد ارتفاع اسعار مكونات طبق السلطة الخضراء لتصل الى ٣ جنيهات لكيلو الخيار والفلفل الرومي وجنيه للطماطم و٧٠ قرشا للجزر و٥٠ قرشا للخس و١٥ قرشا لليمونة .. وباعتباره من الاطباق الهامة للصائمين .. يستبدله خبراء التغذية بحزمة الفجل التي تعد من النباتات الخضراوية القديمة بعد ان شوهد رسمان للفجل بمعبد الكرنك وعثر على فجلتين في احدى مقابر مكاهون .. وتختلف اهميته الغذائية مابين الرأس والاوراق .. فالرأس يحتوى على الكربوهيدرات والاوراق بالفيتامينات ومن اهمها أ ، ب ، ج وبصفة عامة فهو يساعد على الهضم ويلين ويدر للبول واللبن والطمث وبذوره تقوى العظام وتعالج النقرس ويستخرج من زيتها دهان لاوجاع المفاصل وعلاج حصوات المرارة ومرض البول السكرى والاضطراب الكبدى وعصيره الذى يفضله سكان فرنسا يعالج السعال الديكي ونوبات الربو .. وكل هذه الفوائد تجتمع في حزمة فجل قيمتها ٥ قروش .

■○■

● الزنك الذى يتوافر في اللحوم الحمراء والجرجير والفجل يقوم بالعديد من الوظائف في الجسم منها تفادى اضرار اشعة الشمس وعوادم السيارات.

٤/٩/٢٠٠٠
الأخبار

الطب عند الفراعنة

الغربة تدفع الانسان دائما الى التعلق بالجذور حتى لايقتلع من ارضه يرى على البعد الصورة اشمل يتعلق بكل مايربطه بالوطن . ينبش عن عناصر التمايز والعظمة يباهى بها ، تمنحه الثقة بالنفس وبقدرات نفسه . وفى رحلة الغربة للدراسة والعمل اراد ان يؤكد لنفسه وللعالم اننا لانأخذ فقط من علومهم ولكننا اعطينا الكثير للعالم كله .

بعد ان تخرج في كلية الطب جامعة الاسكندرية عام ٦٠ وحصل على دبلوم امراض النساء عام ٦٣ سافر الى بريطانيا وحصل على زمالة كلية اطباء النساء والولادة الملكية في لندن عام ٧٢ واستقر وعمل في لندن ومن هناك بدأ اهتمامه بعلم المصريات من مدخل تخصصه . واخذ اهتمامه طبيعة اكاديمية تبلورت في دبلوم دراسات تاريخ الطب من جامعة لندن عام ٨٦ ثم توسع في موضوعه واخرجه كتابا حول « الطب عند الفراعنة » في ٢٠٠ صفحة غير الصور .

اتصفح اصول الكتاب الذى لم يدفع به الى المطبعة بعد ، والذى قامت بترجمته الى العربية الدكتورة شيماء صبرى زوجة المؤلف الدكتور حمدى الرفاعى .

الكتاب يضم ٢٢ فصلا تحدث فيها عن البرديات الطبية والمفهوم الفرعونى لمسببات الامراض والمعالجين في مصر القديمة ، الجراحة والالات الطبية والعناصر الصيدلانية ، الولادة وامراض النساء والجنس والزواج عند المصريين القدماء .

من الناحية التنظيمية كان لديهم هيكل ادارى يتدرج من الطبيب العام الى الاخصائى الى المشرف وفى القمة طبيب مشرف على الوجه القبلى واخر للوجه البحرى ويرأسهما مشرف عام ... وفى قصر الفرعون كان الاطباء ينتظمون نفس التسلسل .

من اطرف المعلومات الواردة في البحث ان اكبر لقب حمله طبيب كان « طبيب شرج فرعون » ! ... لقد اكتشفوا ان المعدة بيت الداء ! كان من عادة المعالجين اجراء حقنة شرجية للمريض ثلاثة ايام متتالية كل شهر لتخليص الجسم من السموم كلها (احدى نظرياتهم)

وفى مجال الجراحة العامة والفارماكوبيا توصل الى ان المصريين القدماء استخدموا جميع اشكال الادوية المعروفة لنا ماعدا الحقن

كما ان الفراعنة عرفوا الحيوان المنوى والبويضة ويقول ان تعبير « فلان من ظهر فلان » الذى نستخدمه من اصل فرعونى فقد كانوا يعتقدون ان السائل المنوى ينهمر من فقرات الظهر .

كما عرفوا استعمال الاعشاب لتقوية انقباض الرحم والاسراع بالولادة ويذكر ان كثيرين من الالهة الفراعنة كانت لهم ادوار مختلفة ولكن الولادة كانت همهم الاول ومنهم ايزيس وحاتور وتاورت .

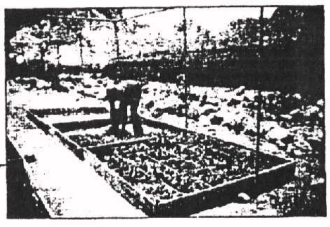
كما اهتموا بمرحلة النفاس بدءا من التغذية الى الاهتمام بالصحة العامة وقدروا مدة الرضاعة بعامين ، واستخدموا مدرات اللبن والغسول المهبلى . وتعرضوا في برديساتهم للمشاكل الناشئة عن الولادة كما توصلوا الى تحاليل اثبات الحمل ببذور الشعير والقمح التى ترش يوميا ببول السيدة فإذا نمت كانت المرأة حاملا والعكس ولو نما الشعير قبل القمح كان الجنين ولدا ! وما زال تحليل البول حتى الان هو مصدر التأكد من الحمل .

كما عرفوا ان مدة الحمل ٢٨٠ يوما .

اتوقف عند كلمات للمؤرخ هيرودوت يقول « ان الفراعنة هم اصح وانظف شعب يهتم بصحته وان في مصر احسن اطباء في العالم » حتى ان الدول المجاورة تلجأ الى الفرعون للاستعانة بالاطباء المصريين وقد كانت كليات الطب ملحقة بالمعابد وتسمى « بيت الحياة » وكان على الطبيب ان يدرس الدين والفلك (ملحوظة : في كليات الطب في الغرب تدرس العلوم الانسانية مثل الفلسفة وعلم النفس ... الخ) وقد كان اسم الطب « الفن الضرورى » .

في الفصل الاخير نظرة شاملة

أول تشخيص شامل لحالة النباتات الطبية فى مصر



فى أول وأكبر عملية مسح ميدانى امتدت طوال الاشهر الثلاث الأولى من هذا العام وغطت معظم الخريطة المصرية، ومن خلال مشروع صون النباتات الطبية بوزارة البيئة برعاية المهندس ماجد جورج وزير البيئة استطاعت ٥ فرق ان تشخص عن كثب من خلال تقاريرها حالة تلك الثروة الطبيعية، وتدق تلك التقارير ناقوس الخطر المنذر باختفاء العديد من الانواع النباتية النادرة والمميزة، وعن تلك التقارير يقول الدكتور كمال البتانونى الاستاذ بعلوم القاهرة، التقارير ضمت تخصصات البيئة النباتية والزراعية والبيئية والصيدلية والاجتماع وموارد المياه، واستخدمت فيها تقنيات الاستشعار عن بعد لتحقيق هدف الادارة المتكاملة والملائمة التى تسهم فى تعظيم الاستفادة من النباتات الطبية وتحقيق تنمية حقيقية ومستديمة وشاملة وعن مناطق الدراسات والمسوح الميدانية يقول الدكتور محمد الدمرداش ـ مدير المشروع ـ تم تقسيم الخريطة المصرية الى ٥ مناطق هى الساحل الشمالى الغربى شمال سيناء ـ الصحراء الغربية والواحات، الصحراء الشرقية الشمالية وساحل البحر الأحمر، الصحراء الشرقية الغربية وجبل علبة. فهناك أعشاب ونباتات تتميز بها منطقة دون باقى المناطق. وشملت المسوح تسجيل المعارف التقليدية لاستخدامات النباتات والظروف الاجتماعية للسكان، والمهم التعرف على العديد من النباتات المهددة لوضع برنامج إكثار لها لانقاذها وهى نباتات ذات قيمة اقتصادية مهمة. وقد غطت دراسة فريق البحث للساحل الشمالى الغربى ٥٥٠ كيلو مترا مربعا من غرب الاسكندرية حتى السلوم، وهى منطقة تحوى ٥٢٤ نباتا بريا منها ٢١٦ طبية، ٧ نباتات من أصل ١٣ نباتا لها استخدام دوائى عالمى. كما تضم المنطقة ٥٦٪ من النباتات المستخدمة فى الطب الشعبى المصرى، وتم جمع بيانات عن ٧٠ نباتا طبيا والمواد الفعالة بها والاجزاء المستخدمة فى العلاج.

اما المنطقة الثانية بشمال سيناء، فتم تعريف ١٣٧ نباتا منها ٣٧ نباتا طبيا. اكد ١٨٪ من البدو ان الرعى الجائر وزيادة رقعة الاراضى الزراعية تسببت فى لاختفاء العديد من النباتات الطبية، ومن اهم ما يستخدمونه فى العلاج المرمرية والعادرود والشيح والزعتر والعجرم

خالد مبارك

وفى المنطقة الثالثة شمل المسح الصحراء الغربية والواحات وتم تحديد ٥٣ نباتا طبيا منها النباتات الدستورية (التى يشملها دستور الادوية) وهى الخلة والسكران وشوك الجمل والعرقسوس والحنظل والسناسكى، و٢٠ نباتا تستخدم فى الطب الشعبى

وفى المنطقة الرابعة تم مسح مناطق حلايب وشلاتين وجبل علبه وشملت الحكماء، والعشابين والعطارين لتسجيل المعارف المحلية فى مجال التداوى بها، والمنطقة بها نباتات نادرة لاتوجد بمنطقة غيرها مثل الهنتهت روب والمشعب والجوى وشجرة الامبت والمورنجا وشجرة الغزال وحلف البر والاسيت والحرجل والشاشوت والاراك والسهون. كما تتضمن القائمة الكثير من الأنواع المهددة بالانقراض بل ان بعضها شارف على الاختفاء، مثل شجرة الامبت التى يقتصر وجودها على اعداد محدودة بقمم جبال علبه

وأخيرا فى المنطقة الخامسة فقد شملت الصحراء الشرقية وساحل البحر الأحمر وبها النباتات الطبية للعلاج الشعبى للروماتيزم والربو والكبد والجهازين الهضمى والبولى والحميات. ونباتات المنطقة تتعرض لضغوط وتهديدات كبيرة من جراء التوسع فى المنشآت السياحية ورحلات السفارى والجمع الجائر للنباتات بغرض التجارة، اضافة للجفاف وندرة المياه.

الأهرام ٢٧/٥/٢٠٠٩

ومن مرض السكر تؤكد الدكتورة سلوى مصطفى الشبينى ـ أستاذ الصحة العامة والتغذية بالمركز القومى للبحوث ـ أن مرض السكر هو عبارة عن ارتفاع تركيزالسكر فى الدم نتيجة انخفاض او عدم وجود أو عدم تأثير هرمون «الانسولين»الذى يفرزمن خلايا جزر «لانجرهانز»الموجودة فى البنكرياس. وهو غالبا مايصيب كبار السن، ويعالج إما بالمحافظة على الطعام أو إتباع نظام مقنن فى الحالات البسيطة او بإضافة ـ بعض أنواع الادوية عن طريق الفم والتى تعمل على تنشيط الغدد التى تفرز الهرمون، كذلك تقليل امتصاص السكر من الامعاء.

واشارت الدكتورة سلوى الشبينى إلى ان من أهم اعراض المرض الإحساس بالعطش والتبول بكثرة، والإحساس بالجوع والتعب والإرهاق، وانخفاض الوزن وزغللة بالنظر والالتهاب الجلدى، كذلك التهاب

والبيض والكبدة، ويجب أن تستعمل الزيوت الغنية بالاحماض الدهنية غير المشبعة كزيت الزيتون والذرة ويجب أن يحتوى الطعام على كمية من البروتينات تمد الجسم بنحو ١٠ ـ ١٥٪ من السعرات الكلية

واخيرا تنصح الدكتورة سلوى الشبينى ـ أستاذ الصحة العامة والتغذية بالمركز القومى للبحوث ـ بالإكثار من اللحوم البيضاء مثل الدجاج والأرانب وتناول الأسماك غير الدهنية والاهتمام بالبقول كمصدر للبروتينات فى الغذاء كالفول والعدس والفاصوليا واللوبيا الجافة.

ويجب احتواء الغذاء على كمية كافية من الفيتامينات والأملاح عن طريق تناول الخضراوات والفاكهة قليلة السكريات حفاظا على احبائنا كبار السن من مضاعفات السكر

الأهرام ١٠/٥/٢٠٠٩

«دقة» الجدة تعالج هشاشة العظام

الدقة هى خليط من الكمون والكسبرة [illegible] والسمسم والملح والفلفل الأسود

[illegible] الخلطة التى [illegible] تحتوى كما يقول الدكتور [illegible] لمستشارى التغذية والصحة العامة [illegible] من الكالسيوم الذى يقى الإنسان من هشاشة العظام

وينصح الدكتور [illegible] على نوعية [illegible] والخضراوات والفواكه التى تحتوى على أكبر [illegible] هشاشة العظام او «اللص الصامت» [illegible] لم تحدث آلام [illegible] الجسم [illegible] والوقاية من هذا المرض يجب تناول [illegible] الكالسيوم [illegible] وتحتاج المرأة يوميا [illegible] كالسيوم و٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين «د» [illegible] على تكوين فيتامين «د» [illegible] الأطعمة الآتية هى الأكثر غنى بالكالسيوم [illegible] والزبيب والجوافة والليمون [illegible] والنعناع [illegible] كالسيوم والفلفل الأسود [illegible] الدقة كحسن علاج ووقاية لهشاشة العظام.

الأهرام

زهرة العمر ■ إشراف: فوقية الكولى

الوقاية من هشاشة العظام.. بالغذاء

الدكتور مصطفى نوفل استاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر يؤكد أن الوقاية من هشاشة العظام لا تتحقق إلا بالغذاء الغنى بالكالسيوم وأن تناول الألبان ومنتجاتها من أهم المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم عالى الامتصاص حيث أوجد الله سبحانه وتعالى كالسيوم اللبن فى توازن دقيق مع الفوسفور. وهذا لا يحدث مع أى غذاء آخر. ليحقق للجسم أقصى إمتصاص واستفادة لاحتوائه على العناصر الضرورية واللازمة لسلامة العظام.

ويقول استاذ علوم الأغذية: إن تجنب حدوث بعض الأعراض المصاحبة لتناول الألبان مثل الانتفاخ والغازات وآلام البطن عقب تناول كوب اللبن يمكن التغلب عليها حيث أن تلك الأعراض شائعة وطبيعية لمواطنى منطقة البحر الأبيض المتوسط وافريقيا وآسيا بسبب النقص الطبيعى لإنزيم اللاكتيز فى أجسامهم واللازم لهضم سكر لاكتوز اللبن، مشيراً إلى أن التغلب عليها يمكن عن طريق تناول الزبادى السادة بدلا من اللبن الحليب، مع تقليل كمية اللبن المتناولة فى المرة الواحدة والحرص على تناولها مع الوجبة وليست منفردة وأيضا تناوله ساخنا وليس باردا ويفضل كامل الدسم وليس خالى الدسم مع تفادى تناول اللبن الحامضى المتخمر، بالإضافة إلى تناول منتجات الألبان الغنية بمادة اللاكتوز المسببة لمشكلات الهضم مثل القشدة والزبد والآيس كريم مع التركيز على التأكد من بيانات العبوة لتفادى أنواعها المحتوية على لاكتوز

ويعلق استاذ الأغذية على ما نشر على أن «دقة» الجدة تعالج هشاشة العظام أنه ليس مثبوتا علميا من ناحية التغذية الصحية ويرجع خطأ هذه المعلومة إلى اعتمادها على كمية الكالسيوم التى توجد فى كل ١٠٠ جرام من مكونات (الدقة) مثل الكمون والكسبرة والفلفل الأسود وغيرها وهذا يتعارض مع الكمية الفعلية التى نتناولها من الدقة أو أى نوع من التوابل المنفردة، حيث تكون ضئيلة جدا ولا تتعدى أجزاء صغيرة من الجرام الواحد فى الوجبات اليومية كلها، مشيرا إلى أنه إذا اعتمد المسن على كميات الكالسيوم الموجودة فى ١٠٠ جرام من الكمون والكسبرة والفلفل الأسود فعليه أن يتناول ما يقرب من نصف كيلو جرام من «الدقة» يوميا ليحصل جسمه على كمية الكالسيوم التى يحتاجها وهى جرام ونصف وهذا لا يمكن تحقيقه عادة فى أساليب التغذية الصحية، ويشير إلى أن محتويات «الدقة» يمكن أن تحقق للجسم فوائد عديدة من فتح الشهية وهضم الطعام وتنقية الجسم من الميكروبات ومواد التلوث وهى فوائد مهمة اكتشف منها حديثا تأثيرات واقية من بعض الأمراض ومنها الأورام.

تناول الثوم النيىء يوميا يخفض الكولسترول ويقاوم الجلطات

اثبتت نتائج احدث دراسة اجريت اخيرا فى مجال التغذية ان تناول كبار السن الثوم الطازج نيئا مفيد وعلاج اكيد لخفض نسبة الكوليسترول الضار فى الجسم ويقاوم حدوث الجلطات فى الدم ويستخدم ايضا كمضاد للميكروبات بمجرد تناول فص أو اثنين يوميا وايضا تناول الخرشوف بكثرة يمنع ترسب الكولسترول على جدران شرايين القلب.

واكدت البحوث ان هناك علاقة وطيدة بين حدوث الإصابة تصلب الشرايين عند الكبار بالسمنة المفرطة وان ضبط السعرات الحرارية التى يتناولها الكبار والوصول الى الوزن المثالى يسهم بشكل كبير فى الوقاية من الاصابة بأمراض القلب مما يستلزم اتباع عدد من الوصايا المهمة التى يجب على كبار السن اتباعها للوصول الى الهدف المنشود واهمها تجنب تناول اللحوم الحمراء الدسمة والإكثار من اللحوم البيضاء مثل الاسماك والدجاج وذلك لضبط الكولسترول، وايضا عدم تناول صفار البيض والكبد والكلاوى وجلد الطيور والمسلى الطبيعى والصناعى حيث يعتبر من أهم مصادر الاصابة وهذا يتطلب الاقلال من تناوله والاستعاضة عنه بالزيوت النباتية واهمها زيت الزيتون وعباد الشمس وايضا زيت الذرة لفائدتها العظيمة فى تقليل الكولسترول الضار.

واوصت نتائج البحوث ايضا بعدم الافراط فى تناول السكريات والحلوى حيث تساعد على الاصابة بالذبحة الصدرية وتصلب الشرايين والحرص على مزاولة الرياضة البدنية باشكالها المختلفة، وخاصة المشى لمدة ٣٠ دقيقة يوميا فهى مفيدة فى خفض الكولسترول الضار وتدعم الصحة الجسمانية للكبار والنفسية ايضا بالاضافة الى الانتظام بشكل دورى فى اجراء التحاليل الطبية المعملية اللازمة لقياس نسبة الكوليسترول والترايجلسريدات بالدم كل ستة أشهر خاصة فى حالات الاصابة بمرض السكر فى الدم.

الأهرام

الأهرام ٢٢/٦/٢٠٠٥

الأم والطفل

تذكرى.. سحر الكركم

كتبت ـ سعادة حسين :

مع تزايد اهتمام الأم بتقديم الأغذية الصحية المفيدة لأسرتها يزداد حرصها على أن تتميز هذه الأغذية بالطعم القوى والرائحة الطيبة واللون الجذاب، وهو ما يتحقق باستخدامها للتوابل الطبيعية بعد أن أكدت أحدث الدراسات العلمية على أهميتها من الناحية الصحية أو العلاجية . ويتصدر الكركم أو الزعفران الهندى كما يقول د. مصطفى نوفل استاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر قائمة هذه التوابل المفيدة، بعد اكتشاف التأثيرات الصحية المهمة لمكونه الرئيسى (كيوركيومين). فهو مضاد للتجلط وللاكسدة، ومخفض للكوليسترول ولسكر الدم ومنشط لجهاز المناعة وأكدت دراسة حديثة نشرت فى امريكا أنه يساعد على وقف انتشار الخلايا السرطانية. ويتميز الكركم أيضا بأنه مادة ملونة تستخدم فى تلوين الأغذية المطبوخة باللون الاصفر كالارز والمكرونة والعدس وسلاطة الطحينة، وأيضا تلوين المشروبات الشعبية المغذية كاللفات والحلبة المحوجة. والكركم يستخدم حاليا فى الدول المتقدمة فى بعض المنتجات الغذائية لتلوينها كخليط الكيكة الصفراء، والفطائر والمخبوزات، وأنواع من الجبن، والمخللات ويعتبر حساء العدس المضاف اليه الكركم من افضل الأغذية التى تحتوى على العديد من المكونات الصحية الهامة للجسم، و الفاتحة للشهية . والواقية من الأمراض.

الوقاية من الارتيكاريا.. ممكنة

كتبت ـ امينة خفاجى:

تتعرض الكثيرات للاصابة بمرض «الارتيكاريا» وهو من الأمراض الجلدية الشائعة التى تسبب الحيرة والقلق فيتساءلن عن مسبباته وأعراضه وطرق علاجه.. يجيب د. محمد بنهاوى استشارى الامراض الجلدية و التناسلية والعقم وعضو الجمعية الطبية الامريكية على هذه التساؤلات فيقول إن الارتيكاريا مرض يهاجم الجسم فى أى وقت وفى اى مكان دون سابق إنذار مسببا حكة شديدة وطفحا جلديا على هيئة بقع حمراء، وأحيانا تورم بالشفة العليا والسفلى مصحوبا بضيق فى التنفس وصعوبة فى البلع مما يستلزم العلاج الطبى العاجل.

اما عن أسباب الارتيكاريا فيقول د. بنهاوى انها عديدة ومتنوعة منها الأدوية والأطعمة واستنشاق حبوب اللقاح وأشعة الشمس والتوتر والقلق والطفيليات المعوية وبعض الا مراض الباطنية ولدغات الحشرات وعوامل وراثية أخرى وأفضل حل لتجنب الاصابة بها هو التوصل الى معرفة السبب المباشر لها وتجنبه.. لكن فى حالة الإصابة بها فان علاجها يكون باستعمال مضادات الهستامين بالفم والوسيون الكالامينا للجسم وذلك بالنسبة للحالات البسيطة.

أما الحالات الشديدة والمصحوبة بضيق فى التنفس وصعوبة البلع مع تورم الشفاة فتستلزم اللجوء الى الطبيب فى الحال، ويقدم د. بنهاوى فى النهاية بعض النصائح للوقاية من الارتيكاريا منها. تفادى تناول الأدوية بشكل عشوائى وتجنب الاغذية المحفوظة والتوتر والقلق النفسى وعلاج البثور الصديدية فى الجسم وتجنب تربية الحيوانات الأليفة بالمنزل والامتناع عن التدخين وعدم الوجود فى الأماكن المزدحمة وسيئة التهوية وضرورة شفط الغبار المنزلى بالمكنسة الكهربائية حتى لا ينتشر داخل المنزل.

الاخبار ٢٠/٦/٢٠٠٥

أخبار الناس بقلم: أبو نضـ...

لتقليل آثار المبيدات

نقع الفواكه والخضراوات في ماء بالخل وملح الليمون

● لتجنب الاصابة بالضرار بالغة من المبيدات التي يستخدمها المزارعون مع فواكه وخضروات الصيف يقول د. محمد ربيع جاد رئيس قسم المعاملات البستانية بمعهد بحوث تكنولوجيا الأغذية ان افضل طريقة لتقليل الأضرار نقع الفاكهة او الخضراوات لمدة ربع ساعة على الاقل في ماء مضافا إليه خل او ملح الليمون للخفف للتخلص من آثار المبيد بالقشرة والاحتفاظ بالثمار لمدة يومين او ثلاثة قبل تناولها من الثلاجة لاعطاء فرصة للمبيدات للتكسير حيث انه من أسباب التأثر بهذه المبيدات حصاد المحصول قبل فترة ٢١ يوما من رشه بالمبيدات وهى الفترة التي تسمح بتكسير المبيدات طبيعيا فلا يكون لها آثارا سيئة. اما بالنسبة للبطيخ والكانتالوب وغيرهما من الثمار ذات القشرة الصلبة فيتم غسلها بالمحلول السابق لإزالة اى آثار عالقة من المبيدات بالقشرة قبل تقطيعها.

لعدم الانعزالية والاندماج في الحياة الاجتماعية — المحمول ضرورة

«الثوم» أحدث علاج لخفض الكوليسترول

د. منى حافظ

ابحاث اجريت بالمركز القومي للبحوث اثبتت ان نبات «الثوم» يحتوي على مواد فعالة تخفض نسبة الكوليسترول في الدم. تقول الدكتورة منى حافظ الباحث بقسم كيمياء المنتجات الطبيعية بشعبة بحوث الصناعات الصيدلية والدوائية. اجريت الابحاث على فئران التجارب حيث تم تحضير عدة مستخلصات من الثوم بتركيزات مختلفة واعطيت لمجموعة من الفئران بعد تغذيتها على اغذية عالية في المواد الدهنية لاحداث ارتفاع في نسبة كوليسترول الدم ثم قسمت إلى مجموعات كل مجموعة اعطيت لها مشروب الثوم. كانت النتيجة ان مستخلص الثوم خفض نسبة كوليسترول الدم بنسبة تزيد على ٦٠٪ جاري الآن فصل مكونات المستخلص لمعرفة المادة الفعالة من اجل تحضير عقار على هيئة كبسولات او اقراص تستخدم كمصدر طبيعي مصري ليس له اى آثار جانبية. احد العوامل المهمة في حدوث تصلب الشرايين هي زيادة نسبة كوليسترول الدم لذلك يجب تجنب ذلك عن طريق التغذية السليمة الخالية من الدهون وممارسة الرياضة.

حمامات الشمس.. حالة مزاجية

توصل فريق من العلماء بجامعة ويك فورست بنورث كارولينا برئاسة البروفيسور ستيفن فيلدمان ان حمامات الشمس والتي يتعرض فيها الشخص إلى الأشعة فوق البنفسجية قد تعطي الانسان حالة من الارتياح والانبساط والتي قد تصل إلى حد الادمان وفي هذه الحالة لا يخشى الشخص من خطورة هذه الاشعة على الجلد وما تسببه من سرطان. ففي دراسة تحليلية اجريت على ١٤ شخصا من سن ١٦ سنة حتى ٣١ من الذين استخدموا حمامات الشمس من اجل الوصول الجلد إلى اللون البرونزي حيث تعرضوا لمدة اكثر من ١٥ دقيقة وتم عمل مقارنة بين الذين لم يتعرضوا. ١٢ شخصا وافقوا على إعادة عملية حمامات الشمس بالرغم من خطورتها واكد العلماء ان عملية التعرض لاشعة الشمس فوق البنفسجية يطلق الجسم مادة Endorphins وهى المادة الكيماوية في المسئولة عن الشعور بالسعادة والنشوة وراحة الجسم ولكن سيزال لنشاء الأمراض الجلدية يحذرون من اشعة الشمس لما تحدثه من شيخوخة وتسبب السرطان كما انها احد العوامل المسببة للاصابة بالكتاركت

السفر بالطائرات.. والعدوى بالميكروبات

دراسة اجريت بمركز لاهي الطبي بالولايات المتحدة الأمريكية برئاسة الدكتور مارك جندور والدكتورة الكسندرا ماتسجيلي لمعرفة مخاطر تعرض المسافرين بالطائرات للميكروبات والاصابة بالامراض حيث وجد ان للمسافرين قد يكونون عرضة للاصابة بالتسمم الغذائي اكثر من العدوى عن طريق الميكروبات الموجودة في الهواء. فقد يحدث التسمم الغذائي نتيجة سوء تداولها بأيد غير نظيفة. وقد وجد الباحثون ان اهم اسباب انتشار العدوى هي مقابض ابواب دورات المياه إلى جانب ذلك فإن وجود مريض داخل الطائرة وغير ملتزم بالقواعد الصحية من حيث العطس والكحة يزيد من نسبة انتشار العدوى داخل الطائرة حيث يكون الهواء محملا بالميكروبات. وينصح العلماء بضرورة تجديد هواء الطائرة على فترات قصيرة كل ثلاث دقائق كما كان يحدث من قبل وليس كل ١٢ دقيقة وأيضا ضرورة استخدام محلول مطهر للأيدي قبل تقديم الغذاء للمسافرين ويجب توفير مناديل بها محلول مطهر لاستخدامها عند فتح ابواب دورات المياه

الاخبار ٥/٧/٢٠٠٥

الاهرام

أطعمة خاصة.. للتخسيس

كتبت. إيمان خضير:

الكثيرات يواجهن مشكلة اختيار الطعام المناسب الذي يساعدهن على تخفيض الوزن. وللتغلب على هذه المشكلة.. يقول د. صبحي الشبيشي استاذ التغذية بجامعة قناة السويس إن المرأة يمكنها ان تنقص وزنها بسهولة من خلال تناول بعض انواع الفاكهة. فمثلا الاناناس يعتبر من أفضل الأنواع التي تخفض الوزن وخاصة انه يساعد على هضم البروتينات واحراق الدهون. وهناك أيضا «الجوز» الذي يعتبر غنيا بالدهون حيث يحتوي على مادة السيروتونين التي تساعد على الشعور بالشبع بسرعة، كذلك يعتبر تناول خمسين جراما من مسحوق بذر العنب الجاف بعد غمره في لتر من الماء البارد وتركه على نار هادئة حتى الغليان، ثم يصفى ويمكن تناول ثلاثة فناجين منه بعد الطعام ليقلل الوزن، كما يمكن تناول ملء ملعقة عصير بصل بعد مزجها مع عصير الفواكه بصفة يومية للباحثات عن الرشاقة، و يجب عدم نسيان الكرفس الذي يعد من الأعشاب المهمة لإنقاص الوزن الى جانب احتوائه على فيتامينات ومعادن مفيدة للجسم، ويمكن ان يؤكل نيئا أو مفروما. وتساعد «الكمثرى» على تخليص الجسم من كميات كبيرة من الماء المختزن فيه كما تعتبر «الكوسة» من الخضراوات الفقيرة في القيمة الغذائية لذلك تعتبر طعاما مناسبا لمن يتبعون انظمة غذائية، ويمكن ايضا تناول نصف ملعقة صغيرة من الكمون المضاف الى كوب ماء مغلي على الريق. ويشير د. صبحي الشبيشي الى ان تناول المرأة لهذه الأنواع من الفواكه يمنحها الشعور بالملل فلا تنجذب بسهولة إلى انواع الأطعمة الأخرى التي تسهم في زيادة الوزن.

من تجارب ربات البيوت

كتبت. اليس الملاخ:

نصائح بسيطة قد تفيد ربة البيت الماهرة فالانسان دائما في حاجة الى معرفة المزيد والجديد الذي تفرزه تجارب الآخرين:

- قومي بدهن مرآة الحمام قبل الاستحمام بالماء الساخن بطبقة خفيفة من معجون حلاقة زوجك. وسوف تفاجئين بان المرآة لم تتأثر ببخار الماء المتصاعد من المياه الساخنة المتدفقة داخل الحمام
- الدجاج واللحوم اذا تم طهيها داخل الميكروويف تنكمش وتفقد عصاراتها الشهية لذا يفضل طهيها في فرن البوتاجاز بالأسلوب العادي.
- لكي تنزلق الادراج بصورة طبيعية وبسهولة احرصي على كسو المجرى الخاص بالادراج اي القطعتان الطوليتان اللتان تنزلق عليهما بكرة الدرج بالصابون الجاف او الشمع. نفس الشيء يفيد بالنسبة لمفصلات الأبواب والنوافذ.
- لمنع صرير الباب قومي بطلاء المفصلات بطبقة كثيفة من الفازلين

الاخبار ٥/٧/٢٠٠٥

نبات صحراوي يعالج الأورام السرطانية للرقبة والرأس

توصل فريق من العلماء بكلية الطب بجامعة جنوب كارولينا بالولايات المتحدة الامريكية الى حقيقة علمية عن النبات الصحراوي والذي يسمى CHAPARRAL والذي يستخدم في الطب الشعبي القديم ويوجد به مواد فعالة تعالج الاورام السرطانية الخاصة بالرأس والصدر والتي تعالج غالبا بالجراحة والاشعة. فقد تم حقن ٨ اشخاص من المصابين بسرطان الرقبة والرأس بالمادة الفعالة الموجودة بهذا النبات ووجد ان حجم الورم السرطاني انكمش بشكل ملحوظ. هذا النبات يشرب كالشاي لعلاج نزلات البرد وامراض الجهاز التنفسي وفي علاج بعض الجروح وفي علاج العديد من الامراض الجلدية

الأخبار ٢٦/٤/٢٠٠٥

ألوان طبيعية لتلوين بيض شم النسيم

تتجه أبحاث العلماء الآن إلى استخدام كل ما هو من الطبيعة سواء في الغذاء أو الدواء من أجل صحة الإنسان والحفاظ على البيئة وقد توصل العلماء إلى بعض الألوان الطبيعية المستخرجة من النباتات واستخدامها في الغذاء ويمكن استخدامها في تلوين بيض شم النسيم بألوان حيث يستخدم البنجر أو الفراولة أو أنواع التوت الأحمر في التلوين باللون الأحمر الفاتح أما اللون البرتقالي فيستخدم قشر البصل واللون الأصفر الفاتح تستخدم قشر الليمون والبرتقال والجزر أو بذور الكرفس وبذور الكمون أما اللون الأصفر الغامق يستخدم الكركم واللون الأخضر الفاتح يستخدم السبانخ أما اللون الأخضر الذهبي يستخدم قشر التفاح الأخضر واللون الأزرق يستخدم كرنب السلطة الأزرق أو التوت الأزرق وأخيرا تستخدم القهوة أو النسكافيه. اللون البني بدرجاته للتلوين يوضع البيض ويغطى بالماء ويوضع قليل من الخل ويضاف إليه النبات الذي سوف يستخدم ثم يوضع على النار حتى يغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ولعمل اللون الغامق يترك البيض في اللون ويوضع في الثلاجة ليلة كاملة يجفف بعد ذلك ويدهن بقليل من زيت الزيتون حتى يعطي لمعة جميلة

الأهرام ١/٥/٢٠٠٥

الشاي الأخضر للحد من أضرار الفسيخ في شم النسيم

كتب ـ علاء الزمر:

★ حول العادات الغذائية الخاطئة والمتوارثة في المناسبات والأعياد ومنها تناول الفسيخ والملوحة في شم النسيم جاءت دراسة علمية حديثة للباحث الأمريكي د.جون ميلنر انه اذا تم تناول تلك الأطعمة فلابد من تناول أطعمة مساعدة كحزام أمان للحد من أضرارها. وحول تلك الدراسة يقول د.مصطفى نوفل استاذ علوم التغذية بجامعة الأزهر انه ينصح بتناول البرتقال والليمون والموز والنعناع والجزر والطماطم والشاي الأخضر والأحمر بالقرنفل والريحان والعرقسوس بالسمسم. وكل تلك الأطعمة والمشروبات يتم تناولها عقب تناول الفسيخ حتى تتم الوقاية والتعامل مع الأطعمة المملحة والحد من مخاطر الميكروبات الموجودة في أطعمة شم النسيم وأكد د.نوفل ضرورة الحد قدر الإمكان من تناول الأملاح في شم النسيم.

يوم في حياتي

عطارة متجولة

خديجة بلعباس

الرباط ـ مكتب «الشرق الأوسط»:

تقول السيدة خديجة بلعباس: وجدت في تجارة العطارة مهنة مناسبة لي كسيدة تقترب من الاربعين لها سبعة اولاد، بينهما معوقان، وهما الدافع الاساسي لامتهاني هذه المهنة.

أنا اشتغل كبائعة متجولة منذ تسع عشرة سنة، استيقظ في الساعة السادسة صباحا، ولا اعود الا بعد الواحدة زوالا لاتغدى وارجع الى العمل، اجلس وسط البائعين، وفي المساء انتقل الى سوق المحاريك، واحيانا يطاردنا رجال الشرطة، ولا أجد ملاذا آخر لاقتات منه ابنائي.

اشتري مائة قنطار من الحناء واقدها جيدا وأبيعها للنساء مع الكحل الممزوج بمجموعة من الاعشاب مثل النبلة الفاسية، وعرق «الدفل» و«الازار» الابيض، وحبات القرنفل ثم قليل من زيت الزيتون اخلط كل هذه المواد جيدا مع بقية الاعشاب الخاصة بالشعر.

بعد يوم من العمل اعود الى بيتي منهكة القوى، اتناول العشاء وانام لاستيقظ باكرا، وابنتي هي التي تتكلف بجميع اشغال البيت واترك لها امر تحمل مسؤولياته. اشتري لها الخضر وكل ما تحتاجه وهي تقوم بالواجب.

الأهرام ٢٨/٤/٢٠٠٥ ٣٢

مواقف

من باريس

لا لا الذي جاء في الطب الفرعوني ولا ماجاء في كتاب (وجوه الشيخ إلى صباه) يبعث على الضحك. فهم ينصحون بما لانهاية له من الاعشاب وريش الطيور وغدد الحيوانات لعلاج كل الأمراض. ففي كل الحضارات القديمة لجأ الطبيب إلى تعاطي الأعشاب مع خلطها بكثير من الدهون والدماء.. وفي العصور الحديثة استخلص العلماء مواد نقية من هذه الأعشاب ـ ثم سخر الأطباء من الطب الطبيعي أي المأخوذ من حقول وحدائق الطبيعة. وكذلك الطب البديل: مثل الكي والوخز والمغناطيس. وتسلطن على عرش العلاج كل ماهو كيميائي سريع المفعول. وفي أحيان كثيرة شديدة الضرر حتى مادة (الانترفيرون) التي يفرزها الجسم الانساني للتدخل بين الجسم وبين الفيروسات والدفاع عنها. حتى هذه المادة يرى الأطباء انها تساعد على المرض وليس على إضعافه والقضاء عليه. فالعلاج الوحيد الآن لمرض الكبد الوبائي هو هذه المادة الفاحشة الثمن هي الاخرى من الممكن ان تساعد على (تليف) الكبد بدلا من الدفاع عنها.. وهي غالية الثمن. فالمريض الواحد يحتاج إلى خمسين ألف جنيه ـ وفي مصر عشرة ملايين من المرضى. ابيني عقلك من يدفع كل هذا المبلغ ـ لاحكومة ولامنظمات أهلية تستطيع، ولا معونة من أي بلد آخر! ولذلك عاد الأطباء إلى الطب الطبيعي بصورة أخرى. ومنذ ثلاث سنوات حاول اثنان من العلماء في المنصورة هما: أ.د.سامية حواس أستاذ المناعة وعميدة كلية التمريض وأ.د. فريد أبو درية حاولا واستخرجا من نبات الكركم مادة تقوم بتنشيط وتحفيز افراز الانترفيرون. وأجريا تجارب على ألف مريض ونجحت التجربة بنسبة ٦٠٪.. واستخدام الكركم من ألوف السنين في الصين واستخدام العرقسوس قديم في اليابان. والعالمان المصريان استخدما المادتين معا على شكل حبوب! وسجلا هذا الاختراع. ولاتزال المحاولات مستمرة.. ولأن الفيروس الذي يصيب الكبد خامل. فإنه يكمن عشرة أو عشرين عاما ـ قاتلا صامتا ـ فإن أحدا لايدري كيف الوقاية. وانما كل المحاولات للعلاج. ان لايزال الطريق طويلا حتى يصبح استخدام الانترفيرون في قوة وسهولة مادة الانسولين لعلاج مرضى السكر ـ وهو أمل عظيم!

أنيس منصور

anis@ahram.org.eg

ـــ أرشيف الحاج/عبد الرحيم سعيد رحمة الله عليك يا أبي

النباتات الطبية المصرية فى دائرة الضوء

٥٠ عالما يعدون قاعدة بيانات عن ثروة الصحراء من هذه النباتات

بصل العنصل

البعيثران

أخيرا وجدت النباتات الطبية من يحافظ عليها ويصنفها ويحاول الحفاظ عليها من الانقراض.. أخيرا نستطيع أن نعرف ماذا لدينا من هذه الثروات. وماذا فقدنا منها.. وهل يمكن اعادة إكثارها أم لا.. لأول مرة يشارك ٥٠ عالما وباحثا بالعمل كفريق واحد في كل صحارى مصر لحصر وتصنيف هذه النباتات وبناء قاعدة بيانات علمية عنها. واعداد استراتيجية وطنية للحفاظ على الثروات المتاحة من نباتات مصر المستخدمة في انتاج الدواء والطب الشعبي.. وتسجيل المعارف التقليدية لأهل البادية في استخدام هذه النباتات في العلاج ومنحهم حق الملكية الفكرية لهذه المعارف.

والقصة ان وزارة الدولة لشئون البيئة بالتعاون مع البرنامج الانمائي للأمم المتحدة تنفذ مشروعا لصون النباتات الطبية.. ويقوم هذا المشروع بتكوين ٥ فرق بحثية لمسح مناطق شمال سيناء وساحل البحر الأحمر وجنوب الصحراء الشرقية ومنطقة جبال علبة والساحل الشمالى الغربي والصحراء الغربية والواحات لتحديد الثروات التي تحويها هذه المناطق من النباتات الطبية واعداد وتقارير عن اهم النباتات وطبيعة الظروف البيئية التي تعيش فيها هذه النباتات في كل منطقة ورصد المعارف التقليدية المتصلة بها في كل منطقة

يقول الدكتور كمال البتانوني مقرر الانشطة الوطنية بالمشروع ان التقارير الواردة من المناطق المختلفة تؤكد اننا نسير على الطريق الصحيح لمعرفة حجم ثرواتنا من النباتات الطبية بالرغم من ان هذا المشروع يعتبر الأول من نوعه ليس في مصر فقط بل وفي منطقة الشرق الاوسط من أجل وضع استراتيجية قومية للحفاظ على هذه الثروات.

ويؤكد الدكتور محمد الدمرداش مدير المشروع ان الفرق البحثية تقوم بمسح شامل للثروة النباتية الطبية في مصر لاعداد تقرير شامل يكون نواة لأول قاعدة بيانات علمية حول النباتات الطبية بما يحقق الاستفادة القصوى منها واستغلالها الاستغلال الأمثل وتوثيق المعارف المتصلة باستخدام هذه النباتات وتسجيلها حتى تصبح ملكية مصرية خالصة.

وتشير الدراسات ان منطقة حلايب تضم اكثر من ٧٠ نباتا طبيا نادرا وعالية القيمة الاقتصادية ولكن الكثير منها يتعرض لخطر الانقراض نتيجة الرعي الجائر والجفاف.. مما يستدعي الاهتمام بها واعادة استزراعها واكثارها.

بينما تبين الدراسات ان الاطفال في منطقة وادى النطرون على دراية عالية بالنباتات الطبية الموجودة بالمنطقة مما يتطلب توعيتهم بأهمية صون وحماية هذه النباتات.. كما ان منطقة سيناء يمكن ان تكون قاعدة عريضة لصناعة الادوية لما تحويه من ثروة ضخمة من هذه النباتات.. وهناك تغيرات طرأت على حياة السكان في منطقة ساحل البحر الأحمر وشمال الصحراء الشرقية يمكن ان تؤثر على استخدامات النباتات الطبية بطريقة جائرة تسهم في اندثارها.. كما تتعرض النباتات الطبية بالساحل الشمالي الغربي لتهديدات بيئية عديدة

ان ثروة النباتات الطبية يمكن ان تضيف للاقتصاد المصري الكثير والكثير إذا عرفنا ما لدينا ونقدر قيمة ما نملك ولا نفرط في معارفنا التقليدية.. وربما تسهم هذه النباتات في القضاء على أخطر الامراض التي تعاني منها شعوب العالم مثل الايدز والسرطان.

لعلمك

التمر هندى.. علاج سحرى فى الصيف

حذر خبراء التغذية الافراط في تناول المشروبات الغازية والعصائر المحفوظة التي تحد من النشاط وتسبب الأرق وتحتوى على نسبة عالية من السكر والاحماض التي تؤدى للسمنة وتسوس الاسنان وغيرها من الأمراض.

ولذلك ينصح د. هشام أمين الباحث المساعد بالمركز القومي للبحوث باستبدالها بتناول الفواكه الطازجة والمشروبات الطبيعية كالتمر هندى.

فالتمر هندى منعش صيفا وملين ... يستعمل كالشاي مغليا لعلاج الحميات. كما انه يحتوى على عدد من المضادات الحيوية التي تطهر الجسم من الجراثيم كما انه مفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم والصداع ويقضي على غازات المعدة.. ويضاف لذلك انه علاج سحرى للبرد وفقدان الشهية والدوسنتاريا ويمكن ... خميرة بتقليبه في الحليب بنسبة ١٠ ويسمى محصل التمرهندى وهو ... على الحموضة وينقي الجسم ... السموم وبذلك يكون كوكتيل التمرهندى خير منافس لعصير الليمون ومشروب العرقسوس في ...

● راوية عبدالبارى

سياحة بالكلمات

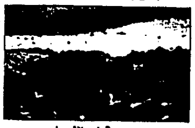
التنوع البيئى.. والمحميات الطبيعية

المحميات الطبيعية هي مناطق محددة الأبعاد جغرافيا تفرض عليها الحماية من الدولة بموجب قوانين خاصة تحكم الحياة البرية. تعمل على الحفاظ على التوازن البيئي والتنوع الطبيعي. والحد ايضا من انقراض الطيور والحيوانات النادرة.. وتتميز سلطنة عمان بهذا التنوع الكبير اذ يتوافر بها اعداد وأنواع هائلة من الطيور والحيوانات مما جعلها تتضم اكبر عدد من المحميات الطبيعية.. تصل لـ٧٧ محمية طبيعية منها ٦ محميات مصنفة دوليا بقائمة الاتحاد الدولي لصون الطبيعة.. من أهم هذه المحميات: «محمية السلاحف الخضراء» برأس الحد.. وتشمل عددا من الشواطئ خصصت لتعشيش السلاحف وهي تجتذب عددا كبيرا من السلاحف الخضراء النادرة التي تعيش في المياه الدافئة.. حيث يفد إليها سنويا اكثر من ١٣٠٠٠ سلحفاة من مناطق بعيدة من البحر الأحمر وشرق افريقيا والخليج العربي.

ومحمية المها العربية تعد موطنا للكثير من أنواع الحياة الفطرية بما فيها «المها العربية» ولقد أعلنت كأول محمية طبيعية عام ١٩٩٤ وحظيت برعاية شخصية من السلطان. وتم اطلاق أول قطيع منها ليرتع بحرية في بيئته الطبيعية عام ١٩٨٠، بعد انقضاء حوالي عشر سنوات على ابادتها من البرارى.

محمية حديقة السليل الطبيعية تقع في ولاية الكامل.. ويوجد بها ٤٥ رأسا من الغزال العربي بالاضافة إلى القط البرى العماني النادر «السنمار» وأيضا النمر المصرى

محمية الجزر الطبيعية «الديمانيات» في شمال محافظة مسقط وتضم المحيط البحرى وتسع جزر رئيسية.. وتتميز بطبيعتها البكر ومناظرها الخلابة التي تؤهلها لان تكون متحفا للطبيعة. وتعد مركزا اقليميا ودوليا مهما لتكاثر اعداد لا حصر لها من الطيور المهاجرة والمستوطنة والطيور البحرية. ومن المعروف ان طيور العقاب النارية تعشش هناك بأعداد كبيرة.



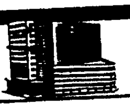
محمية خور القسيل

وهناك ايضا محمية جبل سمحان التي تزخر بأعداد كبيرة من النمر العربي والوعل النوبي والذئاب والضباع وأيضا الحيتان والدرافيل.

● مهجة دسوقى

بريد الأهرام

٢٠٠٥/٧/٢



مكمن الخطر!

..ك اعتقاد شائع بأن مشروب الكركديه يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، ولذلك ... كثيرين من مرضى الضغط لايتناولون الدواء التي نصح الطبيب باستعمالها ويقبلون على شرب الكركديه ظنا منهم انه بديل لأدوية الضغط وقد دفعني هذا الاعتقاد إلى إجراء ... استقصائية على البحوث التي أجريت على الكركديه ونشرت نتائجها في المراجع العلمية، حيث أجمعت على أن الكركديه لا يؤثر إطلاقا في ضغط الدم المرتفع، وتأسيسا على هذه ... العلمية فإن استعمال مرضى الضغط الكركديه كبديل للأدوية المعروفة قد يمثل خطرا على هؤلاء المرضى، لأنهم حينما يستعملون عشبا أو مادة لا تساعد على تخفيض ضغط الدم ... فقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع شديد في ... ربما تترتب عليه إصابات خطيرة في المخ ... أو الكلية أو العين، ولذلك يجب أن يكون ... الضغط تحت إشراف طبي وأن تكون هناك ... مستمرة لقياس الضغط فقد ينصح الطبيب بإجراء تحاليل معملية أو فحوصات طبية ... حدوث مضاعفات الضغط وذلك ... أدوية معينة. وينبغي أن يعرف الجميع ... الأساسي لعلاج الضغط هو ضبط مستواه في حدود المعدلات الطبيعية التي تتناسب مع سن المريض. وقد ينصح الطبيب باستعمال دواء أو اكثر واتباع إجراءات معينة حتى يصل الضغط إلى المعدل المناسب. اما أن نستخدم عشبا استخداما غير مستند إلى الأسس والبراهين العلمية، فهذا يؤدي إلى نتائج عكسية.

ومن الاستعمالات الخاطئة أيضا تناول خلطة من الأعشاب لعلاج مرض السكر وفي هذا خطر على المريض لأن مرض السكر تجب معالجته بالأدوية التي اثبتت البحوث فعاليتها في تخفيض مستوى سكر الدم المرتفع، وهي حقن الانسولين لعلاج النوع الأول من مرض السكر والأقراص الفمية لعلاج النوع الثاني، وتجدر الاشارة إلى انه ليس هناك بديل للإنسولين حتى الآن لعلاج مرضى النوع الأول بالاعشاب ولا بأدوية أخرى غير الانسولين، كما أن الاقراص الفمية التي تعالج النوع الثاني يجب أن تخضع لدراسات قد تستغرق عشر سنوات أو أكثر حتى نتوصل في النهاية إلى دواء فعال وآمن وحتى نقدر مقادير الجرعات المناسبة لضبط مستوى سكر الدم في حدود المعدلات الطبيعية

وعندما يستخدم مريض السكر خلطة من أعشاب لم تخضع للدراسات العلمية والاحصائيات الدقيقة لتقويمها، فإن هذا قد يؤدي إلى فشل العلاج الذي يتمثل في ارتفاع مستمر لمستوى سكر الدم ارتفاعا قد يترتب عليه حدوث مضاعفات حادة، مثل غيبوبة السكر، ومضاعفات على المدى الطويل، بسبب عدم استخدام الأدوية المطلوبة واللجوء إلى تناول خلطة من الأعشاب لم تثبت فعاليتها في علاج المرض، وتشمل هذه المضاعفات إصابات في القلب، والشرايين، والكلية، والأعصاب، والعين، وقد تسبب هذه الخلطة انخفاضا شديدا في مستوى السكر.

قد يظن البعض أنني أعارض استعمال الأعشاب في علاج الأمراض، وعلى العكس فانني دائما اطالب بالاهتمام بدراسات الأعشاب، واستخدامها استخداما مؤسسا على البحوث المعملية التي تؤكد أن العشب آمن وفعال في علاج مرض ما، كما تؤكد مقادير الجرعات المناسبة والمستندة إلى التقييم العلمي، أما أن نستخدم الاعشاب استخداما عشوائيا غير خاضع للمنهج العلمي، فهذا هو مكمن الخطر.

د. عزالدين الدنشاري

أستاذ الأدوية والسموم بصيدلة القاهرة

البصل .. يكسب

أكدت أبحاث علماء التغذية في دراسة مقارنة بين البصل والتفاح أن البصل يحتوي على ضعف مادة الفوسفور المتوافرة في التفاح وثلاثة أضعاف من فيتامين م وعشرين ضعفا من مادة الكالسيوم.

وأشارت الابحاث الى احتواء البصل على مادة «الجلوكونين» التي تعادل الانسولين في حرق السكر الزائد على حاجة الجسم، كما يتفوق البصل على التفاح في توافر الكبريت وفيتامين ج بالاضافة لمواد مفيدة لصحة الجلد وعلاج أمراض الكلى والأعصاب.

إذا تعرفت على عشرة أنواع من الروائح فلن تصاب بالزهايمر

تو... فريق من ... جامعة كولومبيا ... الدكتور ... ديفاناند الى ... علمية طريقة هي ... الاشخاص الذين ... تمييز ١٠ أنواع من الروائح سوف لا يصابون بالزهايمر مرض فقدان الذاكرة. الروائح مثل الليمون والليلاك ورائحة الجلد والقرنفل والنعناع والمنثول والاناناس والغاز الطبيعي والصابون والفراولة وجد أن الذين تعرفوا وميزوا هذه الروائح لم يصابوا بفقدان الذاكرة اما الذين لم يتمكنوا من ذلك فإن فرصة إصابتهم بفقدان الذاكرة كانت واضحة

علاج منزلي للدوخة ودوار البحر أثناء السفر

...صل العلماء الى أن نبات الزنجبيل يحتوي على العديد من المواد الفعالة في العلاج وفي الوقاية. تقول الدكتورة ... عبدالهادي المدرس بكلية الصيدلة جامعة الازهر تحتوي جذور الزنجبيل على Shoagoles و Zingerone و Zingiberene و Cineol ونجدها من المواد الفعالة علاجيا وقد وجد أن الزنجبيل ... فعالية في الوقاية من حدوث الدوخة أثناء السفر بالسيارات أو بالطائرات أو الشعور بدوار البحر ويمكن تحضير مركب منزلي، حيث يضاف فنجان من مسحوق الزنجبيل الناعم مع فنجان سكر نباتي مطحون جيدا مع ثلاثة فناجين من النشا ويعجن بكمية من الماء وتفرد العجينة على صينية ثم تجفف في الظل أو تشكل على هيئة أقراص صغيرة وتستحلب قبل السفر فلا يشعر الشخص بأي دوخة أو شعور بالقيء.

أسرار التخسيس في خلاصة الشاي الأخضر

الباحثون في فوائد الخلاصات الطبيعية في كل العالم يتناولون بالدراسة والتحليل أسرار التخسيس الكامنة في خلاصة الشاي الأخضر ترجع إلى تأثير العناصر الفعالة المنفردة والمجتمعة الموجودة بها وخاصة بعد أن أصبحت الآن صورة الرشاقة مرتبطة بأقراص خلاصة الشاي الأخضر وبعد عدة سنوات من استخدامها وشعور كل من يستخدم الخلاصة بالسعادة عند الوصول الى الوزن المناسب.

وكان تفسير العلماء عن التخسيس باستخدام خلاصة الشاي الأخضر بأنها تعمل على اكتساب القدرة على حرق دهون الجسم Thermogeneses والآن جاءت التصريحات العديدة على لسان العلماء من فوائد خلاصة الشاي الأخضر بعد الأبحاث التي نشرت مؤخرا في العديد من الجامعات المصرية واليابانية وكذا الكثير العديد من المجلات الطبية الأمريكية والفرنسية والتي أثبتت أن خلاصة الشاي الأخضر تعمل على سرعة التخلص من الوزن الزائد.

وأصبح الإقبال في مصر والعالم على تناول أقراص الشاي الأخضر خصوصا بعد ما تم تقديمها على صورة أقراص للبلع لتسهيل الاستفادة من خلاصة الشاي الأخضر للوصول لصورة الرشاقة وبدون أي آثار جانبية.

على أن يؤخذ قرصان في الصباح مع الافطار بحيث يحتوي كل قرص على ما يوازي عشرة أكواب من الشاي الأخضر.

أقراص خلاصة الشاي الأخضر تعمل على انقاص الوزن الزائد بأكثر من طريقة لزيادة قدرة الجسم على حرق الدهون الزائدة وتقليل امتصاص المواد الدهنية من الأمعاء، كما أن وجود أكثر من مادة فعالة مثل الكاتشين والبوليفينول اللتين في صورتهما الطبيعية تعملان بنظام التعاضد مجتمعين synergism بحيث يكون تأثيرهما سويا أعلى بكثير من مجموع تأثيرهما منفردين ولقد تم تقديم خلاصة الشاي الأخضر على هيئة أقراص للبلع لتسهيل تناولها بالنسبة لأي شخص في العالم.

بريد الأهرام ٢٠/٧/٢٠٠٥

مكمن الخطر!

[illegible] اعتقاد شائع بأن مشروب الكركديه [illegible] على خفض ضغط الدم المرتفع، ولذلك [illegible] كثيرين من مرضى الضغط لا يتناولون [illegible] التي نصح الطبيب باستعمالها ويقبلون [illegible] شرب الكركديه ظنا منهم أنه بديل لأدوية [illegible] وقد يفضي هذا الاعتقاد إلى إجراء [illegible] استقصائية على البحوث التي أجريت [illegible] الكركديه ونشرت نتائجها في المراجع [illegible] حيث أجمعت على أن الكركديه لا يؤثر [illegible] في ضغط الدم المرتفع، وتأسيسا على هذه [illegible] العلمية فإن استعمال مرضى الضغط [illegible] كبديل للأدوية المعروفة قد يمثل خطرا [illegible] هؤلاء المرضى، لأنهم حينما يستعملون عشبا [illegible] مادة لا تساعد على تخفيض ضغط الدم [illegible] فقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع شديد في [illegible] ربما تترتب عليه إصابات خطيرة في المخ [illegible] أو الكلية أو العين، ولذلك يجب أن يكون [illegible] الضغط تحت إشراف طبي وأن تكون هناك [illegible] مستمرة لقياس الضغط، فقد ينصح [illegible] بإجراء تحاليل معملية أو فحوصات طبية [illegible] حدوث مضاعفات الضغط وذلك [illegible] أدوية معينة. وينبغي أن يعرف الجميع [illegible] الأساسي لعلاج الضغط هو ضبط مستواه في حدود المعدلات الطبيعية التي تتناسب مع سن المريض، وقد ينصح الطبيب باستعمال دواء أو أكثر واتباع إجراءات معينة حتى يصل الضغط إلى المعدل المناسب، أما أن نستخدم عشبا استخداما غير مستند إلى الأسس والبراهين العلمية، فهذا يؤدي إلى نتائج عكسية.

ومن الاستعمالات الخاطئة أيضا تناول خلطة من الأعشاب لعلاج مرض السكر وفي هذا خطر على المريض لأن مرض السكر تجب معالجته بالأدوية التي أثبتت البحوث فعاليتها في تخفيض مستوى سكر الدم المرتفع، وهي حقن الانسولين لعلاج النوع الأول من مرض السكر والأقراص الفمية لعلاج النوع الثاني، وتجدر الإشارة إلى أنه ليس هناك بديل للإنسولين حتى الآن لعلاج مرضى النوع الأول بالأعشاب ولا بأدوية أخرى غير الانسولين، كما أن الأقراص الفمية التي تعالج النوع الثاني يجب أن تخضع لدراسات قد تستغرق عشر سنوات أو أكثر حتى نتوصل في النهاية إلى دواء فعال وآمن وحتى تقدر مقادير الجرعات المناسبة لضبط مستوى سكر الدم في حدود المعدلات الطبيعية.

وعندما يستخدم مريض السكر خلطة من أعشاب لم تخضع للدراسات العلمية والاختبارات الدقيقة لتقويمها، فإن هذا قد يؤدي إلى فشل العلاج الذي يتمثل في ارتفاع مستمر لمستوى سكر الدم ارتفاعا قد يترتب عليه حدوث مضاعفات حادة مثل غيبوبة السكر، ومضاعفات على المدى الطويل، بسبب عدم استخدام الأدوية المطلوبة واللجوء إلى تناول خلطة من الأعشاب لم تثبت فعاليتها في علاج المرض، وتشمل هذه المضاعفات إصابات في القلب، والشرايين، والكلية، والأعصاب، والعين، وقد تسبب هذه الخلطة انخفاضا شديدا في مستوى السكر.

قد يظن البعض أنني أعارض استعمال الأعشاب في علاج الأمراض، وعلى العكس فإنني دائما أطالب بالاهتمام بدراسات الأعشاب، واستخدامها استخداما مؤسسا على البحوث العلمية التي تؤكد أن العشب آمن وفعال في علاج مرض ما، كما تؤكد مقادير الجرعات المناسبة والمستندة إلى التقييم العلمي، أما أن نستخدم الأعشاب استخداما عشوائيا غير خاضع للمنهج العلمي، فهذا هو مكمن الخطر.

د.عز الدين الدنشاري

استاذ الأدوية والسموم بصيدلة القاهرة

البصل .. يكسب

أكدت أبحاث علماء التغذية في دراسة مقارنة بين البصل والتفاح أن البصل يحتوى على ضعف مادة الفوسفور المتوافرة في التفاح وثلاثة أضعاف من فيتامين م وعشرين ضعفا من مادة الكالسيوم.

وأشارت الأبحاث إلى احتواء البصل على مادة «الجلوكونين» التي تعادل الانسولين في حرق السكر الزائد على حاجة الجسم، كما يتفوق البصل على التفاح في توافر الكبريت و فيتامين ج بالإضافة لمواد مفيدة لصحة الجلد وعلاج أمراض الكلى و الأعصاب.

أسرار التخسيس في خلاصة الشاى الأخضر

الباحثون في فوائد الخلاصات الطبيعية في كل العالم يتناولون بالدراسة كل أسرار التخسيس الكامنة في خلاصة الشاى الأخضر ترجع إلى تأثير العناصر الفعالة المنفردة والمجتمعة الموجودة بها، بعد أن أصبحت الآن بصورة أقراص بطيئة في أقراص خلاصة الشاى الأخضر وبعد عدة سنوات من استخدامها وشعور كل من يستخدم الخلاصة بالسعادة عند الوصول إلى الوزن المناسب.

وكان تفسير العلماء عن التخسيس باستخدام خلاصة الشاى الأخضر بأنها تعمل على اكتساب القدرة على حرق دهون الجسم Thermogenesis والآن جاءت التصريحات العديدة على لسان العلماء عن فوائد خلاصة الشاى الأخضر بعد الأبحاث التي نشرت مؤخرا في العديد من الجامعات المصرية واليابانية وكذلك في العديد من المجلات الطبية الأمريكية والفرنسية والتي أثبتت أن خلاصة الشاى الأخضر تعمل على سرعة التخلص من الوزن الزائد.

وأصبح الإقبال في مصر والعالم على تناول أقراص الشاى الأخضر خصوصا بعد ما تم تقديمها على صورة أقراص للبلع لتسهيل الاستفادة من خلاصة الشاى الأخضر للوصول لصورة الرشاقة وبدون أي آثار جانبية.

على أن يؤخذ قرصان في الصباح مع الافطار بحيث يحتوى كل قرص على ما يوازي عشرة أكواب من الشاى الأخضر.

أقراص خلاصة الشاى الأخضر تعمل على إنقاص الوزن الزائد بأكثر من طريقة لزيادة قدرة الجسم على حرق الدهون الزائدة وتقليل امتصاص المواد الدهنية من الأمعاء، كما أن وجود أكثر من مادة فعالة مثل الكاتشين والبوليفينول التي في صورتهما الطبيعية تعملان بنظام التعاضد مجتمعين synergism بحيث يكون تأثيرهما سويا أعلى بكثير من مجموع تأثيرهما منفردين، ولقد تم تقديم خلاصة الشاى الأخضر على هيئة أقراص للبلع لتسهيل تناولها بالنسبة لأي شخص في العالم.

إذا تعرفت على عشرة أنواع من الروائح فلن تصاب بالزهايمر

[illegible] فريق من [illegible] جامعة كولومبيا [illegible] الدكتور [illegible] المصري ديفانند إلى [illegible] علمية طريفة هي [illegible] الأشخاص الذين [illegible] تمييز ١٠ أنواع من الروائح سوف لا يصابون بالزهايمر مرض فقدان الذاكرة. الروائح مثل الليمون والنعناع ورائحة الجلد والقرنفل والدخان والمنثول والأناناس والغاز الطبيعي والصابون والفراولة وجد أن الذين تعرفوا وميزوا هذه الروائح لم يصابوا بفقدان الذاكرة أما الذين لم يتمكنوا من ذلك فإن فرصة إصابتهم بفقدان الذاكرة كانت واضحة

علاج منزلى للدوخة ودوار البحر أثناء السفر

[illegible] العلماء إلى أن نبات الزنجبيل [illegible] على العديد من المواد الفعالة في [illegible] وهي الوقاية. تقول الدكتورة [illegible] عبد الهادي المدرس بكلية الصيدلة جامعة الأزهر تحتوي جذور الزنجبيل على Zingerone و Shoagoles و Zingiben ne و Cineol ويجعلها من [illegible] الفعالة علاجيا وقد وجد أن الزنجبيل [illegible] فعلية في الحماية من حدوث الدوخة أثناء السفر بالسيارات أو بالطائرات أو الشعور بدوار البحر ويمكن تحضير مركب منزلي حيث يضاف فنجان من مسحوق الزنجبيل الناعم مع فنجان سكر ناعم مطحون جيدا مع ثلاثة ملاعق من النشا ويعجن بكمية من الماء ويفرد العجين على صينية ثم تجفف في الظل أو تشكل على هيئة أقراص صغيرة وتستحلب قبل السفر فلا يشعر الشخص بأي دوخة أو شعور بالقيء.

فيه شفاء للناس

سم النحل

سم النحل يعرفه عامة الناس بـ (السمة [illegible] نحل)، وبدأوا استخدامه في علاج جميع [illegible] مراض.

وعن حقيقة فاعليته، يقول الدكتور خالد [illegible] بو الفتوح - المتخصص في العلاج بالطب البديل - لابد أن نعلم أولا أن قوله [illegible] عالى: • يخرج من بطونها شراب مختلف [illegible] ألوانه فيه شفاء للناس•

لم ينحصر على العسل فقط، انما أشار إلى [illegible] (شراب) يخرج من بطون النحل، والسم يتكون [illegible] في بطن النحلة في كيس خاص ويخرج من خلال الإبرة الموجودة في مؤخرة جسمها، عندما تدافع عن نفسها ضد أي معتد بلسعه..

وجاء في الحديث الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم • والذي نفس محمد بيده إن مثل المؤمن كمثل النحلة أكلت طيبا ووضعت طيبا • ويفهم من هذا الحديث أن كل ما تضعه النحلة طيب.

ومن الثابت انه يمكن الحصول على سم النحل في صورة حقن تحت الجلد (في الهيئة المصرية للمصل واللقاح)، كما نجحت نيوزيلندا عام ١٩٩٦، في خلط سم النحل بالعسل في منتجات علاجية، بحيث يتم تناوله بالفم..

وعن تركيب (سم النحل) يشير الدكتور خالد إلى انه يحوي عددا كبيرا من الانزيمات والبروتينات وبعض الاحماض الأمينية فيها لايقل عن ١٨ مادة نشطة، وهو سائل عديم اللون، والمادة الاساسية به، هي بروتين يسمى الميلتين (Melittin)، لها تأثير فعال في علاج الالتهابات، فهي أقوى من الكورتيزون، لذا فان سم النحل يستخدم بنجاح في علاج التهاب المفاصل الروماتيزمي والخشونة، وفي الالتهابات عامة، كالتهابات القولون المتقرحة والتهاب العيون، والتهاب أعصاب الوجه، وحتى الربو.

كما ثبت أن سم النحل يلين من خشونة الندبات التي تتألف من أنسجة غليظة (خاصة عقب العمليات الجراحية)، ويخفف بروزها ويفتح لونها، ويفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية كالطفح والذئبة.

ويشير د. خالد إلى أن سم النحل، يستخدم بنجاح أيضا في علاج ضغط الدم المرتفع، حيث يقلل محتوى الكوليسترول بالدم ويقوي عضلة القلب، وفي علاج الأنيميا المنجلية لانه يحسن التمثيل الغذائي ويزيد من نسبة الهيموجلوبين، وفي علاج الجروح الحادة والمزمنة، كما ثبت أن له أيضا تأثيرا مسكنا للألم أكثر من (المورفين) وانه مخفض للحرارة أكثر من الأسبرين.

■ أماني ماجد

فيه شفاء للناس

زيت الزيتون

زيت الزيتون.. هو حقا كنز عظيم.. لم يفطن العلماء إلى فوائده إلا قريبا.. فيقول تعالى «والتين والزيتون وطور سينين» فماذا يعني قسم المولى عز وجل في هذه الآية؟ وما هي فوائد الزيتون التي ارتقت به إلى حد، قسم الله به؟

الدكتور خالد أبو الفتوح المتخصص في العلاج بالطب البديل يقول: لقد وصف الله تعالى شجرة الزيتون بأنها مباركة، وقال عنه الرسول صلى الله عليه وسلم: «كلوه وادهنوا به فانه يشفي من سبعين داء».. وقد لوحظ طول أعمار سكان بعض دول البحر الأبيض المتوسط كاليونان التي تكثر بها أشجار الزيتون، واعتاد أهلها على اعتبار زيته مكونا أساسيا في طعامهم، بالبحث اتضح انه يخفض الكوليسترول الضار(L.D.L) بالدم لوجود الاحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة به(٧٠ - ٨٠٪) ولغناه بفيتامين E المضاد للأكسدة وهو مايفسر قدرته على خفض الدم والوقاية من أمراض القلب والشرايين الأخرى.. وهو سهل الهضم ويسهل هضم الأطعمة الدهنية من خلال تنشيط انقباض المرارة بالكبد ويقي من الامساك، وتناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يوميا، يقلل من خطر الاصابة بسرطان الثدي بنسبة ٤٥٪، كما يزيد من فاعلية الانسولين في أجسام مرضى السكر ويؤخر ظهور أمراض الشيخوخة ويساعد على تقوية الذاكرة لاحتوائه على الاحماض اللازمة لحيوية أغشية الخلايا العصبية.

ويشير إلى أن لزيت الزيتون أيضا دورا فعالا في سلامة عظام الانسان ووقايتها من الهشاشة والاصابة بالتهاب المفاصل من خلال تسهيل امتصاص الكالسيوم والفسفور وفيتامين D، ولاحتوائه على كمية كبيرة من مادة البيتاكاروتين التي يستخدمها الجسم لتكوين فيتامين (A) الضروري لقوة النظر، وهو عامل نمو وتجدد خلايا البشرة والاغشية المخاطية، فيساعد على سرعة التئام الجروح وحماية الجسم من الالتهابات، لذا يستخدم الزيتون للمصروس في علاج(الخراريج) ونزيف اللثة والحروق السطحية وتشقق الجلد. والزيت علاج فعال أيضا لتساقط الشعر بما يحتويه من أملاح معدنية كالزنك والسيلنيوم والكروم وفيتامينات B5 و B6 و ٢، تجدد الكيراتين (مادة الشعر)، كما يستخدم بنجاح في علاج بعض الأمراض الجلدية كالاكزيما.

■ أماني ماجد

● شرب ملعقة كبيرة ٢ - ٣ مرات يوميا من عصير الجرجير يكثف الصدر من البلغم لانه غني بالكالسيوم واليود ويساعد على الهضم.

حرق القمامة في الشوارع.

● حقق الفيلم الروسي «الفرقة التاسعة» أرقاما قياسية خلال أسبوع من عرضه شاهده ٢ مليون شخص وحقق ٨ ملايين دولار.. وصلت تكلفته إلى ٩ ملايين دولار ويتحدث عن بطولة فرقة روسية في أفغانستان.

● المصرية للاتصالات خصصت رقم

يقولون إن

فنجان البردقوش يحميك من الاكتئاب

كتبت - عبلة الساعاتي:

انهي يومك بفنجان من البردقوش. وانهيه بفنجان آخر قبل النوم. هذه النصيحة يقدمها لك الدكتور محيي الدين الليثي بقسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث فيقول إن نبات البردقوش معروف في الطب الشعبي. إذ يمثل كنزاً دوائياً له تأثيره في الوقاية والعلاج لاحتوائه على مواد فعالة كثيرة بعضها له تأثير مضاد لبعض انواع الميكروبات والفيروسات

والجديد الآن الذي أثبتته التجارب الحديثة أن لمستخلص عشب البردقوش تأثيراً محفزاً لجهاز المناعة يساوي تماماً التأثير المعروف لحبة البركة، وله أيضاً مفعول ايجابي كمضاد للاكتئاب الناتج عن ضغوط الحياة اليومية

ويضيف د. محيي أن نتائج الدراسات التي أجريت لبيان التأثير العلاجي لمستخلص هذا النبات أثبتت أن له تأثيراً واقياً يمنع تدمير خلايا الكبد. وضد الاكسدة، كما انه يعد مسكناً ومضاداً للالتهابات، وخافضاً للحرارة المرتفعة

كما أن نتائج التجارب الهرمونية بينت قدرة هذا المستخلص على إحداث التوازن الطبيعي لنسب هرمونات التكاثر عند حدوث أي خلل قد يطرأ عليها بالنقص أو الزيادة. فيسبب العقم سواء عند الذكور أو الإناث

ومما يذكر أن البردقوش، هو نبات عشبي ينمو في مصر وفي بعض البلاد العربية وقد يسمى المردقوش أو الردقوش، وهو من عائلة نباتية معروفة بتأثيرها الدوائي الناجح . لذلك فهو الآن مثار اهتمام العلماء. والباحثين في مصر خاصة وهو معروف في العلاج الشعبي

نبات بري مانع للحمل

كتبت راوية عبدالباري:

كشفت دراسة علمية عن وجود نبات بري يستعمل في علاج كثير من الامراض ويقوم بوظيفة الدواء منع الحمل. يقول الدكتور محمد صلاح الدين رئيس قسم زراعة وانتاج النباتات الطبية والعطرية بالمركز القومي للبحوث ان النبات يطلق عليه مسمى السذب وموطنه الاصلي البلقان وايطاليا وجنوب فرنسا وتستخدم اوراقه على نطاق واسع في دول شرق اسيا كمادة مانعة للحمل وكذلك لها تأثير ايجابي على اضطرابات الدورة الشهرية و الرحم

الأنهار ١٣/١/٢٠٠٥

● منقوع نبات الكزبرة يفيد في علاج عسر الهضم والمضمضة بمائها تساعد على علاج قرح اللسان

● تقاطع شوارع مصطفى النحاس وعباس العقاد ومكرم عبيد بمدينة نصر يشهد اختناقاً مرورياً يومياً لم تفلح معه أي محاولات لرجال المرور

يقولون إن ....

● [illegible] لمزرعة ملحقة من رزق الزيتون والفرى من مشتل النخل مهدد بالفشل [illegible] المبيدات [illegible] سيهيما [illegible] [illegible]

● عقوبة قطع شجرة في محمية عجلون بالاردن السجن ثلاثة اشهر وغرامة ١١٤ دولاراً!.

١٠/٨/٩٦

الأهرام ٢٢/١٠/٢٠٠٥

باستخدام أحدث تقنيات البنك القومى للجينات

جهود علمية متواصلة لحفظ الأصول الوراثية

٣٦ نوعا من النباتات الطبية والعطرية المصرية

تعتبر النباتات الطبية والعطرية احد المحاصيل البستانية الهامة التي تتمتع بعدد كبير من المصادر الوراثية البرية والمنزرعة ذات الصلة الوثيقة بغذاء وصحة الانسان وتوضح المفاهيم العلمية الجديدة أهمية استخدام النباتات الطبية والعطرية في اغراض صناعة العقاقير الطبية وعلاج العديد من الامراض ، صناعة التوابل والبهارات، صناعة الاغذية والمشروبات ومكسبات الطعم واللون والرائحة ، صناعة العطور ومستحضرات التجميل، كما يعتبر بعض النباتات الطبية والعطرية مصدرا للمضادات الحيوية للكائنات الدقيقة والآفات الضارة بصحة الانسان وكمبيدات طبيعية لمنظومة العديد من الآفات التي تصيب النبات والحيوان. وقد ادى تباين الظروف المناخية والبيئية بجمهورية مصر العربية الى انتشار الكثير من النباتات الطبية والعطرية وتواجدها بحالتها البرية او المنزرعة وقد ادى الجمع العشوائي لهذه النباتات من مصادرها البرية بالاضافة الى اضرار الزحف العمراني على مناطق تواجدها الى تهديد الكثير منها لخطر الانقراض أو الاندثار ولذلك فان البنك القومي للجينات يعمل على عدة محاور بهدف:

جمع النباتات الطبية والعطرية البرية والمنزرعة من أماكن تواجدها وفي جميع صورها.

حفظ هذه المصادر الوراثية القيمة باستخدام تقنيات الحفظ الحديثة مع اعطاء الأولوية للنباتات المهددة بالاندثار.

اكثار هذه النباتات تحت ظروف الصوبة أو الحقل او اكثارها بمعمل زراعة الأنسجة بالبنك

تقييم هذه النباتات وتوصيفها مورفولوجيا وجزئيا وسيتولوجيا ودراسة المحتوى الكيميائي بمعامل البنك . وقد قام البنك القومي للجينات بعمل حصر لبعض المناطق التي تنتشر بها نباتات طبية وعطرية وقد تم جمع الكثير من الانواع النباتية المختلفة لحفظها بالبنك مثل البردقوش - الريحان - البابونج - الكراوية - الشمر - الكمون - اليانسون - الكزبرة - حبة البركة - الحلبة - الشاي - البن العربي - الكركدية - حب الرشاد - المحلب - الترمس - الأقحوان - الجوار - المرمر - الحسيسة - السذب - الأخناسيا - السكران المصري - الحلبة البري - الحنظل - الخروع - الحرمل - الخرول الأبيض - الخرول الاحمر - الأشيح - السنط (القرض) الشيح البلدي - الشيح الخرساني - لسان العصفور - القطونة

كما قام البنك بزراعة الانواع النباتية بصوب البنك والمزرعة الخاصة به مثل العتر البلدي، العتر الكافوري ، العتر الليموني، النعناع البلدي، الحبق، الحصالبان، اشجار الجاتروفا، الماهوجني الأسباني، الماهوجني الامريكي، التاسكوريم، الخروب، البلوط ونظرا للثروة القومية التي تمثلها النباتات الطبية والعطرية فان البنك القومي للجينات سوف يعمل جاهدا لاستعادة مكانتها السامية ضمن المجموعة النباتية بجمهورية مصر العربية ضمانا للتنوع الحيوي وبرهانا على أن مصر لديها من الموارد الطبيعية والبشرية مايمكن أن يعيد أمجاد الحضارة المصرية القديمة التي نشأت على ضفاف النيل عبر الاف السنين.

خميس البكرى

البثور والدمامل

العسل

يذاب العسل في الخل وتوضع على الجروح الناتجة عنه الدمامل او البثور المنفجرة

١- تنظف الجروح
٢- يلطخ العسل المذاب في الخل ((البكر ٣
٣- يترك حتى يجف ثم يزال بفركه
٤- يلطخ الجرح مرة ثانية وهكذا حتى يجف الجرح حالما يكون عادة بعد [illegible]

للسكر

اوقية		عدد
٢	كينا	١
١	خشب مر	٢
٢	ترمس	٢
١	لعبة مرة	٤
١		٥

١) يحضر مقدار من الخليط يعجن مع القرفة ويترك العجين صندوق الخليط لمدة ٢٤ ساعات حتى يتم تخميرها
٢) يدق الاصناف السابقة جيدا
٣) يمزج المسحوق بعجين الخليط ويعمل بعد ذلك بالاصبع بقدر الحمص الكبير ويترك في الشمس حتى يجف
الاستعمال: يؤخذ منه بعد الاكل مقدار من ثلاث حبات الى اربعة

الترمس

دقائق الترمس الناعم

لشفاء الروماتزم والسكر والملاريا المزمنة

يؤخذ يومياً في الصباح قبل الأكل ملء ملعقة متوسطة من دقائق الترمس كسفوف بمساعدة الماء وفي المساء بنفس الكمية يومياً لمدة شهر بدون انقطاع ثم تخفض الكمية في الشهر الثاني الى ملعقة واحدة عند النوم يومياً ثم تخفض هذه الكمية الى مرة كل يومين لمدة الشهر الثالث ثم مرة كل اسبوع لمدة الشهر الرابع ثم مرة كل اسبوع مدة الشهر الخامس

لعلاج حمو النيل او الطفح الجلدي الذي يظهر في الصيف

بعد الحمام وقبل ان ينشف الجسم يفرك بدقائق الترمس أو يبلل دقائق الترمس بالماء ويدهن به الجسم

الترمس

ينقع في الماء ويشرب ملء فنجان صباحا كل يوم وهو يفيد الكبد ويعالج الاصفرار

ترياق الترمس

يستعمل في الدمامل والاكزيما بعد تطهيرها وهو علاج للبثور التي تظهر على الجسم

١٠جم ترمس أصفر.

١٠جم كبريت

٥جم محار أو سبيدج عظم سمك

يدق الجميع ويخلط بماء الليمون أو الخل البكر

١. يفيد في علاج البرص

٢. يفيد في ازالة الوشم

الخاتمــــة

جعل الله سبحانه وتعالى لكل شيئ في الوجود آفة، وآفة العطار والعطارين هي:

١ – الغشاشين

٢ – الدجالين والمشعوذين .

٣ – دخلاء على مهنة لها ثقلها في الحياة .

وبالقياس على غش كل من :

اللبن – العسل – حبة البركة

فإن من غش اللبن فهو يحارب، ويكذب كلام الله سبحانه وتعالى؛ وذلك لقوله في كتابه الكريم :

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُم مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾ (النحل: ٦٦).

ومن غش العسل يحارب ويكذب كلام الله أيضا .

قال تعالى : **﴿ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾** (النحل: ٦٩).

ومن غش (حبة البركة) فهو يحارب، ويكذب كلام الرسول ﷺ .

قال رسول الله ﷺ : « **إن الحبة السوداء شفاء لكل داء الا السام** »، وعلى ذلك القياس هناك من يغش في العطارة ويتخذ العطارة والأعشاب والنباتات الطبية مصدراً ليغش فيه، وبذلك يدخل الغش والشك في استخدام النباتات والأعشاب النباتية .

أمثلة للغش :

١ – الصمغ العربي – القلقونية – السندروس – اللبان الشامى – المر .

٢ – عود الصليب الهندى – بلح الكابلى – الشعير الهندى .

٣ – الطفل – التين أرمل (الحجر الخيري) .

٤ – بيكربونات صوديوم البوركس – الملح الليمون – النشادر .

٥ – الكبابة الصيني – جماجم التمر حنة – التين البنغالي .

فكل تلك الأصناف هي أصناف متشابهة في الشكل، واللون، والهيئة . ولكن لكل نوع منها استخدامه الخاص والمميز – ولذا وجب أن يكون العطار أو من يعمل في مجال العطارة صادقاً في توفير الصنف المطلوب بالضبط، وبدون غش أو تدليس، وذلك لكي يحقق الهدف المطلوب من استخدامه، ولكي لا يتهم العطار وأصناف العطارة المختلفة بعجزها وقصورها في تحقيق النجاح والهدف من استخدامها .

والآفة الثانية والتي تصيب العطارة والعطارين وتضر بهم هم الدجالين والمشعوذين والدخلاء على المهنة العظيمة التي لا توصف ولها جذور ترجع إلى العصور القديمة والقدماء المصرين وحديثاً الطب النبوي .

هؤلاء الدخلاء من البشر يتخذوا ويستغلوا الأعشاب والنباتات الطبية ليضل به من هم مصابون بضعف الإيمان واللجوء إلى الدجالين لحل مشاكلهم، وما أصابهم من أمراض نفسية وعصبية، وعليه يتم السيطرة عليهم بسهولة بواسطة هؤلاء الدجالين والمشعوذين، ويطلبون منهم طلبات غالية الثمن ويتم ذلك ثم يأخذها هذا الدجال المشعوذ ويتم بيعها إلى أحد التجار في الأسواق وذلك نتيجة للجوء إلى هؤلاء المشعوذين وصدق رسول الله ﷺ « من ذهب إلى دجال أو عراف فقد كفر بالله تعالى » .

وعليه – كل مهنة يوجد بها دخلاء ومن هم يدعوا العلم بهذه المهنة، وإتقانها . ولكن على الإنسان أن يشيد ويختار من يتوافر فيهم الصدق والأمانة والسمعة الطيبة .

والله الموفق بإذنه وتوفيقه .

والحمد لله رب العالمين

مراجـع الكتاب

١- التداوي بالأعشاب في مصر القديمة ، ترجمة: د . أحمد زهير أمين، مكتبة مدبولى .

٢- تاريخ الطب والصيدلة والكيمياء عند قدماء المصريين، تأليف : عبد العزيز عبد الرحمن - صيدلى أول مستشفي الدمرداش باشا، مطبعة الاعتماد - شارع حسن الأكبر بمصر ، ١٣٥٧ هـ ١٩٣٩م.

٣- أسرار الطب القديم في الأمراض والعلاج ، بقلم : ملك عبده الهُورى - المهندس الخبير ، المطبعة التجارية الحديثة - السكاكيني بمصر ١٣٨٧هـ - ١٩٥٤م.

٤- العلاج الشافي بالنباتات الطبية ، د. سمير يحيى الجمال - مكتب مدبولي - القاهرة .

٥ - الطب عند العرب، حنيفة الخطيب، الأهلية للنشر والتوزيع .

٦ -دواء لكل داء، موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت العطرية، أمين الحضرى، زكى الحضرى .

٧ - موسوعة النباتات الطبية والعطرية ، مهندس زراعي / على الدجوى.

٨ - الطب المصرى القديم، د. حسن كمال، ١٩٢٢م .

٩ - تاج الصحة في النبات غذاء ووقاية ودواء، أ.د . عزيزة عبد العزيز فراج .

١٠- أعشاب لكنها دواء، مختار سالم.

مراجـع عامة

١- كتاب تقويم الأدوية فيما اشتهر من الأعشاب والعقاقير والأغذية، تأليف الحكيم يوحنا ابن يختشوع الطبيب العجمي، ٢٣١ هـ.

٢- تذكرة أولي الألباب أو الجامع للعجب العجاب، تأليف داود بن عمر الأنطاكي، ١٠٠٨ هـ.

٣- الوصفات الشعبية: أكثر من ١٥٠ وصفة علاجية يقدمها لك المجربون، د.أيمن الحسيني، ١٩٩٢م.

٤- معجزات الشفاء بالأعشاب والغذاء، د. أيمن الحسيني، ٢٠٠٣م.

٥- النباتات الطبية المصرية، بقلم/ المهندس الزراعي عز الدين رشاد، مدير قسم النباتات الطبية والعطرية - مصلحة البساتين، ١٩٥٨م.

٦- الطب الشعبي التقليدي: حقائق وغرائب، د. سمير يحيى الجمال.

٧- علاج السُعال والأمراض الصدرية، ياسر جعفر شلبي، ١٩٩٩م.

٨- علاج أمراض العيون والأسنان بالأعشاب، ياسر جعفر شلبي، ٢٠٠٠م.

٩- الرحمة في الطب والحكمة، الإمام العالم العلامة جلال الدين السيوطي.

١٠- الطب النبوي، للإمام/ شمس الدين محمد بن أبي بكر (ابن قيم الجوزية)، ٢٠٠٠م.

١١- أسرار الطب العربي الحديث، عايدة أحمد الرواجبة، ١٩٩٦م.

١٢- موسوعة النبات والأعشاب، د. عبد العزيز الصباغ، ١٩٩٩م.

١٣- مشاكل المعلمين والمعلمات وعلاجها بالأغذية والنباتات، تأليف: أمل

محمد زكريا الأنصاري.
١٤- معجم النباتات الطبية، تأليف: وديع جبر، ١٩٨٧م.
١٥- تاريخ النبات عند العرب، العلامة الدكتور/ أحمد عيسى بك.
١٦- النباتات المصرية: دليل مصور، ترنيمات في الطبيعة، د. سكينة عياد، ١٩٩٩م.
١٧- الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، تقديم واختيار وتحقيق: محمد العربي الخطابي، ١٩٩٠م.
١٨- أسرار جديدة عن حبة البركة، د. عبد الرحمن النجار، ١٩٩٧م.
١٩- صحتك في الطبيعة والأعشاب، د. محمد علي قرني.
٢٠- أسرار الأعشاب والأدوية الجنسية، محسن عقيل، ١٩٩٦م.
٢١- التداوي بزيت الزيتون، جوزيف البان، ١٩٩٣م.
٢٢- العلاج الشامل بكل الوسائل، د. فؤاد علي فهمي.
٢٣- علاج الداء في صيدلية الأعشاب، إعداد: علي محمد محمد عامر.
٢٤- التداوي بالأعشاب، د. أمين رويحة.
٢٥- في الطريق إلى العطار، مهندس زراعي/ عمرو عبد الرحيم سعيد، ١٩٨٦م.
٢٦- صيدلية الرحمن، قصة الحاجة بركة وحبة البركة، مهندس زراعي/ عمرو عبد الرحيم سعيد، ١٩٩٥م.
٢٧- المواد والصناعات عند قدماء المصريين، تأليف: الفريد لوكاس، ترجمة: د. زكي اسكندر ومحمد زكريا غنيم.
٢٨- التداوي بالأعشاب في مصر القديمة، تأليف: ليز مانكه، ترجمة: د. أحمد نهير أمين، مراجعة: د. محمود ماهر طه.
٢٩- اعسل النحل وفوائده، إعداد: د. شحاتة أحمد عبد الفتاح، معهد بحوث

تكنولوجيا الأغذية.

بعض المواقع على الإنترنت
للعطارة والأعشاب والنباتات الطبية

أصبح للعطارة الآن مواقع في سماء الإنترنت، وأصبح الآن بالإمكان الحصول على معلومات وأفكار والكثير عن العطارة والأعشاب والعشابين والنباتات الطبية وكيفية استخدامها وكيفية الحصول عليها في صورة مناسبة، وكل ذلك عن طريق الإنترنت، وهذا هو المطلوب الآن معرفته للدلالة على العودة السريعة إلى صيدلية الرحمن والابتعاد بأقصى سرعة عن ومن استخدام العلاج الكيميائي والذي طال استخدامه دون جدوى مقارنة بالعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية التي لا تترك أي آثار جانبية بعد استخدامها.

وهذه المواقع هي :

1- www.panchavatl.com
2- www.hemincense.com
3- www.gummastic.gr
4- www.exports@gummastic.gr
5- www.diva-distribution.co.ma
6- www.acupuncfure.com
7- www.botanical.com
8- www.berbnet.com
9- www.healthy.net
10- www.almaleka.com
11- www.internalhealers.com
12- www.herbalgram.org
13- www.pulsemed.org

محتويات الكتاب

الموضـــــوع	الصفحـــة
الإهداء	٣
مدخل	٤
المقدمة	٥
نبذة تاريخية عن النباتات والأعشاب العطرية والطبية	٩
بعض من سور القرآن الكريم التي شملت وذكرت الأعشاب والنباتات الطبية	١٧
بعض الأحاديث النبوية الشريفة التي ذكرت الأعشاب والنباتات الطبية	٢٢
عمالقة التداوي بالأعشاب عند العرب	٣٣
الأمثال الشعبية التي تخص العطارين والعشابين	٣٧
أصبح الاتجاه للطب البديل	٣٩
العطارة وإيقاعها على المستوى العالمي	٤١
الأهمية الخاصة للألوان في النباتات والأعشاب العطرية	٤٤
جمال العطارة والتنوع في الشكل والهيئة	٥٠
المشروبات التي تباع عند العطار وفوائدها الطبية	٦٠
أهمية الزيوت في العطارة	٦٥
زيت الزيتون	٧٣
البخور	٧٥
عسل النحل	٧٧
أمراض وحالات مرضية نجح العطار في علاجها	٨٣
روشتة من عبد الله لكافة عباد الله	٨٦
أشياء تطلب من العطار ويحرص عليها جيل الزمن الجميل	٩٤
أسماء الأعشاب باللغة العربية والإنجليزية والألمانية والاسم العلمي	٩٧

الموضـــــوع	الصفحـــة
من أرشيف الصحف والمجلات	١٠٣
الخاتمة	١٣٦
المراجع ومواقع الإنترنت	١٣٨
محتويات الكتاب	١٤٢

الحرف لتجهيزات الطباعة - القاهرة - ✆ ٥٧٢٢١٥٨

صدر للمؤلف

١- في الطريق إلى العطار، مكتبة مدبولي، ١٩٨٦م.

٢- صيدلية الرحمن، قصة الحاجة بركة وحبة البركة ، ١٩٩٥م.